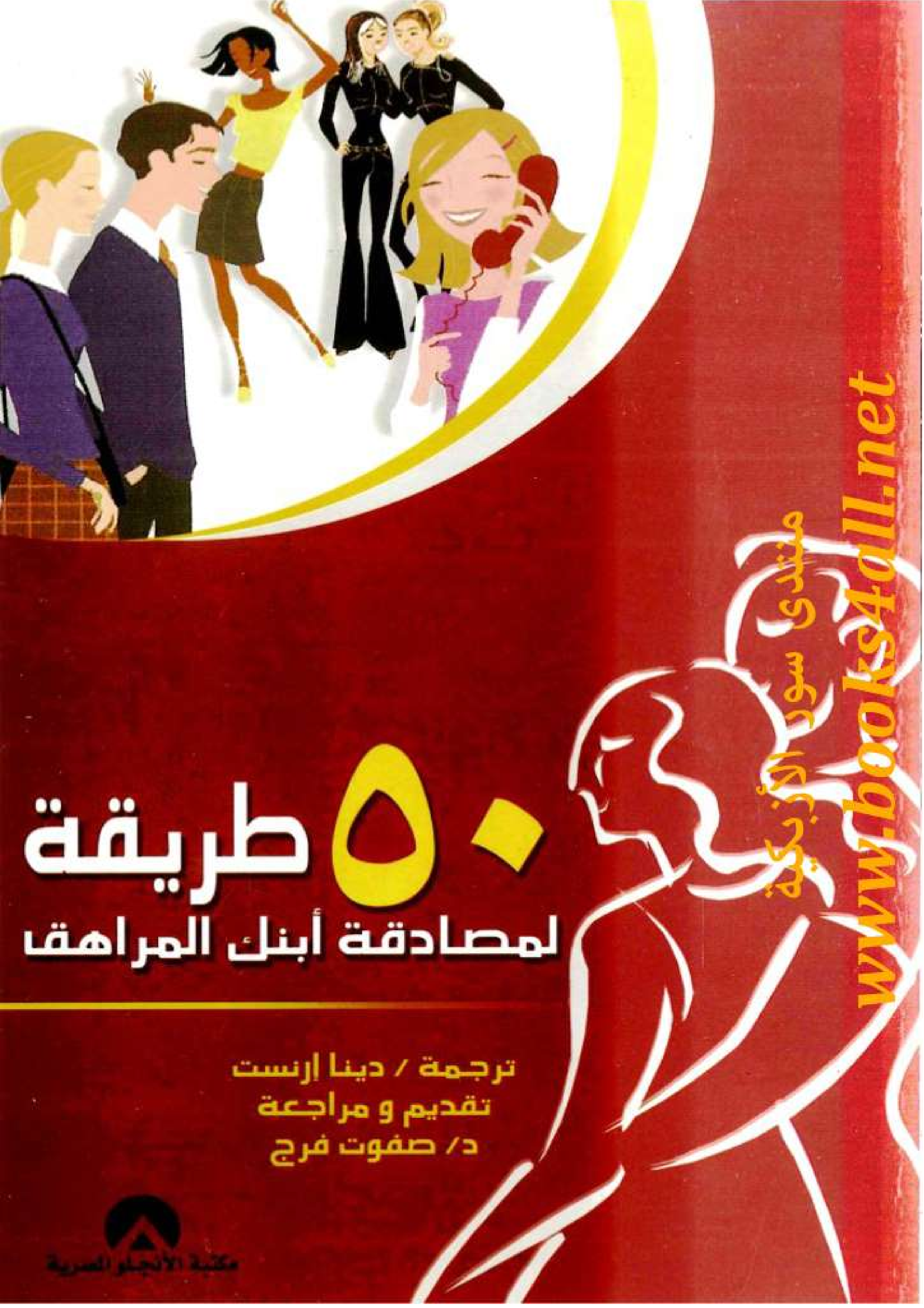


٥٠ طريقة
لمصادقة أبنك المراهق
ترجمة / دينا ارنست
تقديم و مراجعة
د/ صفوت فرج
مكتبة الأنجلو المصرية



خمسون نصيحة لمصادقة ابنك المراهق

عنوان الكتاب : Fifty Great Tips, Tricks, & Techniques
to Connect with your teen
تأليف : ديبرا هابيني سياڤولا Debra Hapenny Ciavola
سنة النشر : ٢٠٠٣
ترجمة : دينا إرنست Dina Ernest
الناشر : الأنجلو المصرية : ١٦٥ شارع محمد فريد، القاهرة.
اسم الطابع: مطبعة محمد عبد الكريم حسان
رقم الإيداع: ١٠٨٤٥/ ٢٠٠٥
الترقيم الدولى: I.S.B.N 977 - 05 - 2147 - 7

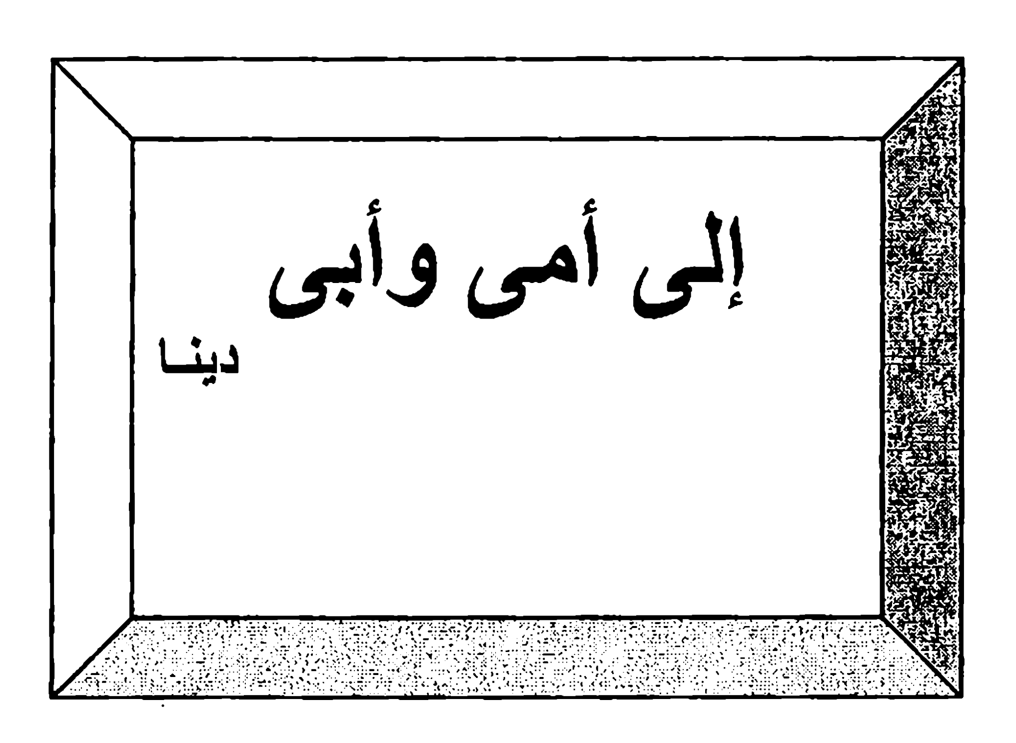
خمسون نصيحة لمصادقة ابنك المراهق

تأليف

ديبرا هابيني سيافولا

ترجمة

دينا إرنست


إلى أمى وأبى
دينـا

فهـــــــرس

تقديم

بقلم دكتور صفوت فرج

أستاذ علم النفس – جامعة القاهرة

أحد المطالب التى تواجه المتخصص فى علم الناس من الجمهور العام هو أين نجد كتابا يرشدنا للأسلوب الصحيح للتعامل مع أبنائنا ، ويتزايد الحاح السؤال عندما يصل هؤلاء الابناء إلى مرحلة المراهقة بكل ما تتضمنه من ضغوط على الوالدين . وعبر سنوات طويلة فى العمل التخصصى فى علم النفس لم أجد إجابة مرضية لهذه الأسئلة ، ربما من منظورى الشخصى للكتاب الملائم الذى يخاطب الوالدين بلغة سهلة ميسورة تخلومن المصطلحات الفنية المعقدة التى تخرج مثل هذا النوع من الكتابات عن إطاره المناسب فى مخاطبة الأباء والأمهات بلغة سهلة ومفهومة ، مع الألتزام بالحقائق العلمية الرصينة . وربما لعدم توفر هذا النوع من الكتب الحية التى تجيب على المئات من الاسئلة فى مجتمعاتنا المحلية والتى نفتقر فيها للكثير من المصادر العلمية المتخصصة فى فروع كثيرة للعلم وليس فى هذا النوع فقط من الكتابات .

وعندما نفكر فى توثيق الصلة بين المجتمع وبين علم النفس ، ونرغب فى تعميق إفادة المجتمع بحقائق التخصص ، مشددين على أهمية الدور الايجابى لعلم النفس فى ارتقاء انماط الحياة فى الألفية الثالثة ، عندما نفكر فى كل ذلك ، ونحن نفكر فيه دائما وبالحاح ، لن نجد أمامنا إلا هذا النوع من الكتابات الذى يمثل دخولنا المباشر إلى البيوت مثل شاشة التليفزيون التى يجلس أمامها كل أفراد الأسرة ساعات طويلة ، مع فارق هام هو أن الخبرة التى يحملها كتاب وراءه باحث أو مؤلف جاد هو ثروة حقيقيه نضيفها إلى خبراتنا الحياتية ، ومصدرا للمساندة القوية لعملية تنشئة أبنائنا بالصورة السوية التى نرغبها لهم فى هذا العصر الملىء بالتحديات ، المزدحم بالتهديدات ، المثير للمخاوف والزاخر بالتغيرات .

كانت الحاجة – ومازالت – لمثل هذا النوع من الكتب شديدة الالحاح ، وكانت استجابة المشتغلين بعلم النفس للوفاء بمثل هذا المطلب الاجتماعى منهم ضنينة للغاية فى المكتبة العربية ، وكان لابد من التوجه إلى مصادر أخرى لوضع الأساس لنوع من الاهتمامات المطلوبة المفتقدة فى وطننا . ومن هنا تمثل ترجمة هذا الكتاب سدا لفراغ حقيقى ، وإشارة للاهتمام بمجال خطير تأخر الاهتمام به كثيرا ، ولا شك أنه سيفتح شهية كثير من المؤلفين والباحثين المتخصصين لخوض غمار تجارب مماثلة .

قبل اطلاعى على هذا الكتاب فى لغته الأصلية راودتنى فكرة مقلقة وهى أنه – وعلى الرغم من تناوله لموضوع مهم نحن فى أشد الحاجة إلى طرقه– لابد أنه يعالج قضايا تتعلق بحضارة أخرى ومعايير مختلفة قد لا تصلح لنا ، وقد فرض على هذا الخاطر المزيد من الحرص خلال قراءته ، واتجهت لمحاولة التمييز والفحص الدقيق لما يتضمنه من حقائق علمية

مختبرة ، وما يتضمنه من ملامح حضارية وقيم وعادات تختلف عن قيمنا وعاداتنا ، لا تستساغ فى مجتمعنا ، أو تتعارض مع المعايير السائدة لدينا ونعيش دائما فى هاجس الحفاظ عليها وعدم اختراقها بمضامين وافدة غريبة عنا . ولحسن الحظ تبينت أن المؤلفة كانت شديدة الميل للألتزام بالحقائق العلمية ، والحديث عن الاسرة واطفالها فى الاطار الدقيق الذى يعبر عن قيم ومعايير لا نختلف عليها من حضارة إلى أخرى وبحيث تعم الفائدة منه ، ونتحرر - فى الوقت نفسه - من الحساسية التى تجعلنا نتحرك كما لوكنا نعبر حقلا من الالغام ، وهى حساسية غالبا ما نكون فيها على حق ، فمن لدينا أغلى من ابنائنا ، وفى أى شىء نستثمر رحلة العمر وأماله وتطلعاته . اليسوا هم نحن ، بل هم مارغبنا أن نكونه وهم من نسعى لأن نحقق لهم ما لم يتحقق لنا .

يتضمن الكتاب مواقف كثيرة واحداث بالغة فى علاقة الابناء بالابناء ، وسلسلة من مطالب الابناء وتطورات حياتهم الجديدة خلال مرحلة المراهقة التى تتضمن كل يوم أحداثا جديدة ، وخبرات غير مسبوقة ، يعالجها الكتاب بمنظور علمى دقيق لا يغفل حقيقة واحدة ، أو يتجاهلها ، ويقدمها فى صورة مواقف تفاعلية وايضاحات لما يجب أن يفعله الوالدين ، وكيف يفعلونه ، وكيف يبنون مع ابنائهم رصيدا من المشاعر الوجدانية والذكريات والانطباعات التى تدوم معهم على امتداد العمر ، وهو يحقق بذلك المعادلة الصعبة ، معادلة اللقاء والتفاعل بين أجيال متباعدة ، جيل يتغير كل يوم نحو الجديد المواكب لحضارة تقفز قفزات سريعة ومتلاحقة نحو مستقبل الانسانية، لم نعرفها من قبل ، وأجيال رصيدها الغزير مستمد من خبرات

الماضى التى اختزنتها من الاجيال السابقة عليها متمثلة فى اساليب تعامل وتفاهم وتفاعل ربما تحتاج للكثير من التعديل والتصحيح والإضافة .

وقد جاءت ترجمة الكتاب فى صورة بالغة الاتقان ، فبالاضافة إلى الدقة الشديدة والالتزام بالنص الذى راعته المترجمة ، جاءت التعبيرات العربية سلسلة وسليمة وبسيطة لا تشعر القارىء أنه أمام نص مترجم ، بل قطعة أدبية رقيقة تنساب من خلالها المعانى فى يسر ومرونة فتصل إلى الفؤاد قبل أن تصل إلى العقل وتجعل القارىء لا يستفيد فقط من المعارف والخبرات التى يتضمنها ، بل يستمتع أيضا مع رحلة طويلة مشوقة مع الأطفال المراهقين ذكورا واناثا ، يجد نفسة فى المواقف المختلفة ، ويجد أبناءه فى حواراتهم ، وأفكارهم المعبر عنها ، وتلك غير المعبر عنها التى نتلهف لمعرفة مكنوناتها وتبدو سرا مغلقا امامنا فى كثير من الاحيان ، وتكشف لنا عنها المؤلفة ببراعة شديدة لتزيد من وعينا بمشاعر وافكار هذه المرحلة العمرية ، وتحولها معنا لا إلى مرحلة خوف ورعب وشكوك من جانبنا لتصبح رحلة ممتعة مشوقة تسعدنا ، ويزيد من سعادتنا انتهائها بابناء ناضجين ، أسوياء عبروا إلى عالم الاستقلال والمسئولية بأمان وهم يحملون لنا كل المشاعر الطيبة والذكريات الجميلة ، ساعين دوما لا للحفاظ على الروابط مع الاسرة الابوية فقط ، بل نشطين وشغوفين بتوثيق هذه الروابط التى تعنى بالنسبة لهم أسعد أيامهم ، وأجمل ذكرياتهم ، ورصيد خبراتهم ، واساس مشاعرهم الايجابية الرقيقة .

صفوت فرج

مقدمة الترجمة العربية

فن الوالدية هو – دون شك – أعمق الفنون التى يمارسها الإنسان منذ بدء الخليقة، ينجح فيه البعض، ويفشل البعض الآخر، فتزدهر الإنسانية والحضارة بنتائج النجاحات، وتعانى من مترتبات الفشل التى تنعكس على المجتمعات والافراد. وقد ظل هذا الفن يتناقل عبر الأجيال المتعاقبة بوصفه إرثًا حضاريًا ممتدًا يعبر الزمن من جيل إلى آخر. غير أن تعقد حضارتنا المعاصرة أصبح يتطلب أن يكتب هذا الفن ويتعلم، ويقدم فى ضوء حقائق العلم ونتائج البحوث الوفيرة، التى لم تترك كبيرة أو صغيرة فى معارف الإنسان دون فحصها واختبارها؛ لتقدم لنا المعلومات والحقائق الاكثر دقة وموضوعية بالقدر الذى يمكننا من الركون إليها.

وفن الوالدية يمكن أن يكون سهلا فى مجتمعات معينة، وفى أوقات معينة، ومع أعمار معينة. وهو يصبح أكثر خطورة فى مجتمعنا مع أبنائنا المراهقين، فالمراهقة هى مرحلة التغير... والجموح... والتحدى... والمخاطر فى عصرنا الحاضر على وجه الخصوص، بما يحفل به الآن من متغيرات لم تستوعب بعد على وجهها الصحيح، ولم نستكمل استعداداتنا بعد للتعامل معها بأمان. وكل هذه خصائص فى العصر والمجتمع والمرحلة العمرية أقل ما لها من آثار أن نعانى ارتباكًا حقيقيًا وحيرة... وربما تخبطًا ينتهى بالبعض منا إلى خسائر فى أغلى ما نملك... الأبناء.

ومؤلف الكتاب هى دكتورة ديبرا هابنى سيافولا **Debra Hapenny ciavola** وهى معالجة اسرية ، ومدربة تعقد ورش عمل وندوات منتظمة عبر الولايات الامريكية المختلفة حول المشكلات الوالدية ودعم الاسرة، بالاضافة إلى أنها نشأت خمسة أبناء عبروا بنجاح مرحلة المراهقة مرحلة المراهقة.

ويقدم هذا الكتاب الخلاصة المبسطة للأساليب النفسية والتربوية فى تنشئة المراهقين، وهو لايقدم قوانين العلم أو نظرياته بالصياغات الاصطلاحية الجافة، بل يقدم مادته بلغة التعامل اليومية التى نتداولها فيما

بيننا، يتناول صياغات التفاعل الحميمة بين الام أو الاب والابنة أو الابن، فى كل لحظات حياتهم خلال فترة المراهقة. يتناول أساليب تعاملنا مع مرحهم، وقلقهم، رغباتهم، أسرارهم، مشكلاتهم، علاقاتهم باصدقائهم. كيف نحاورهم، لماذا نحاورهم، كيف نشركهم فى حياتنا، ونشاركهم اهتماماتهم.

تغطى الحوارات الكثيرة بين الآباء والأبناء كل شىء، ولكن هل توقفنا قليلا إزاءها لنحدد - وبشكل واعٍ - أهدافنا من هذه الحوارات. هل نعى مطامحهم للاستقلال، ومخاوفنا من الأخطار التى تحيط بهم واستراتيجيتنا فى خلق قنوات تواصل مفتوحة ونشطة معهم.

بينما استخدمنا - جريًا على اسلوب الصياغة العربية - صيغة المذكر لنعنى بها الحديث عن الجنسين، الابن والابنة، والاب والام، إلا أننا نجد من الضرورى إعادة تأكيد أننا نقصد بالمراهق هنا الفتى والفتاة، كما نقصد بالوالد ألاب أو الأم. والمواقف لا تختلف كثيرًا فى التعامل مع الذكور أو الإناث ما دمنا نعترف بحق المساواة بين الجنسين، كما أن الأهداف واحدة فى الحالتين، وهى أن نصل بأبنائنا إلى بر الأمان بعد أن نمكنهم من عبور مرحلة الأمواج المتلاطمة هذه التى تسمى المراهقة.

لايغفل الكتاب جانبًا من حياة المراهق، ولا يترك موقفا دون أن يوضح فيه الميكانيزمات التى تحكمه، والدوافع التى وراءه، والدور المنوط بالوالدين فيه، والأسلوب الذى يجب اتباعه، والفلسفة التى تحكمه.

ويلمح القارىء - الأكثر قربًا من تراث علم النفس - كيف تطبق حقائق العلم بصورة تلقائية سهلة.. كيف نميز أنماط شخصية أبنائنا، وكيف يحدد لنا ذلك الطريقة الملائمة للتعامل مع كل نمط بالشكل الصحيح.

يقدم الكتاب الأساليب المختلفة لكيف يكون الأب أو الأم النموذج أو القدوة من خلال سلوكهما، وكيف يكونا الشركاء والاصدقاء، وكيف يكون الإصغاء للأبناء المعبر الذى يجعلهم يفتحون قلوبهم لنا، ويزيلون الحواجز التى تقيمها المراهقة بيننا. وكيف نتعلم تغيير نظرتنا للأمور.. وأن ما قد

نعتبره منغصات المراهقين قد يكون متعتهم التى نحتاج مشاركتهم فيها، أما قد نعتبره تحديا وجموحا قد يكون بداية اكتشافهم لقدراتهم الاستقلالية. وعندما نتفاوض معهم يجب ألا يحكمنا اعتقاد أننا أكثر منهم مهارة، أو أننا يجب أن نخرج فائزين من الحوار. علينا أن نغير مفهومنا عن التفاوض ونتائجه.. إنه ليس الخروج منتصرين، ولا حتى الخروج بحل وسط.. إنه الوصول إلى نتيجة يفوز فيها الطرفان، فلا خاسر ولا مغبون ولا متنازل، بل الكل فائز.. إنها أنماط سلوك يتعلمها أبنك أو أبنتك منك فى هذه المرحلة خلال مراهقتهم؛ لتصبح سلاحا لهم فى حياتهم العملية المستقبلية.

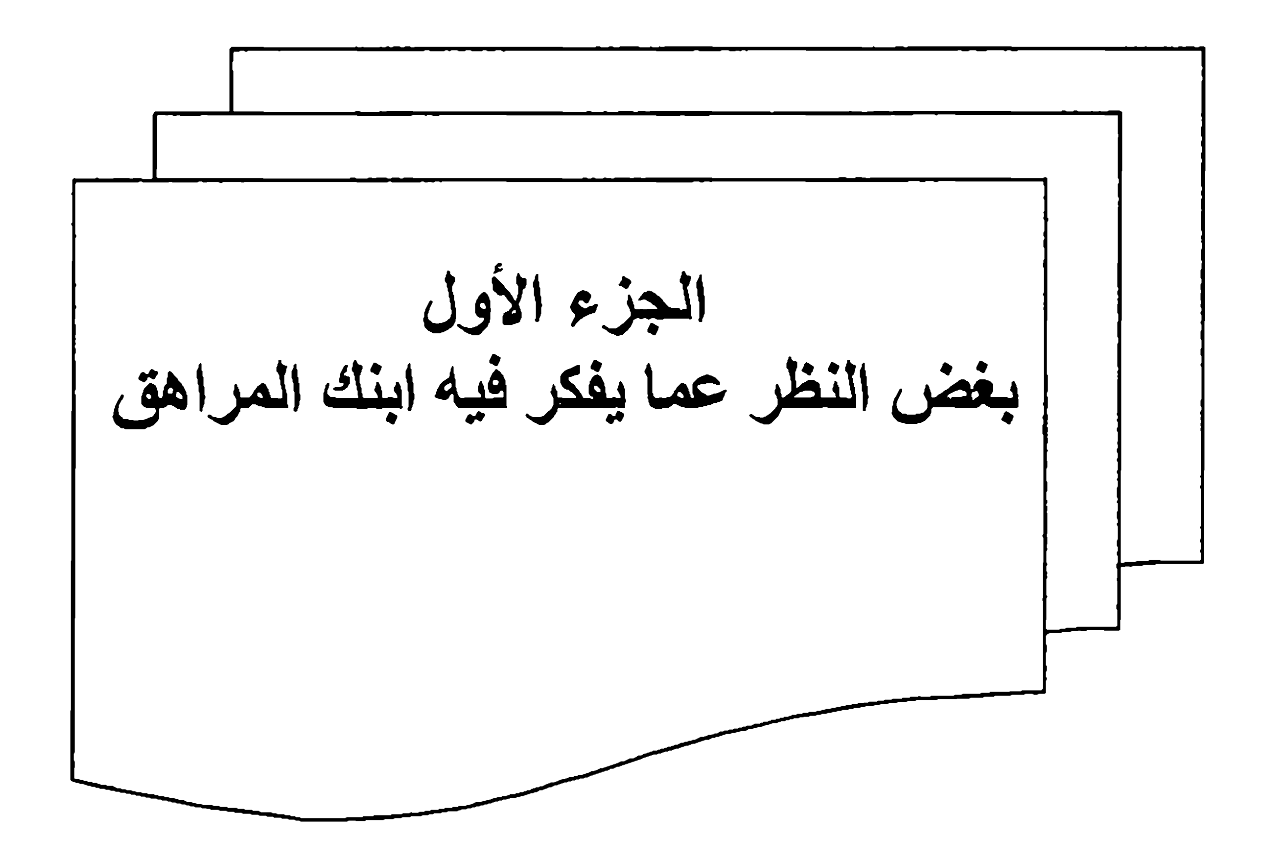
يجد القارىء مواقف لاحصر لها مما يتعرض له مع أبنائه المراهقين. وقد يجد أنه فكر فى كثير منها، بل سلك فى بعضها السلوك الحكيم، ولكنه لم يتوقف أمامها لحظات ليتعرف لماذا كان سلوكه حكيمًا على وجه التحديد، ولم يتعرف الأسس العميقة التى حكمت الصواب فى سلوكه. وقد يجد قارىء آخر كثيرًا من المواقف، التى تركته فى حيرة شديدة خلال تعاملاته مع أبنائه فى مشكلات حياتهم اليومية، ويرشده الكتاب لكيف يتصرف فيها بطريقة صائبة وبتلقائية.

وأخيرًا فهذا الكتاب هو بالضبط ماتريده، فعندما يصل أبناؤنا إلى مرحلة المراهقة الخطيرة يكثر سؤالنا: "ألا يوجد كتاب يرشدنا إلى الطرق الصحيحة لفهم هذه المرحلة، وفهم أبنائنا وأساليب التعامل معهم؟" وتأتينا إجابة المتخصصين: "لدينا كثير من الكتب حول هذه الامور التى تسألون عنها، ولكنها كتب تتضمن قوانين السلوك والنظريات المختلفة فى النمو والتنشئة والتفاعل، وجميعها بلغة علمية اصطلاحية، ولكن ليس لدينا بالضبط ما تسألون عنه."

وهذا الكتاب هو الاستثناء من هذه الإجابة، فهو يجيب عن تساؤلاتنا نحن الآباء والامهات، ويخاطبنا بلغتنا، وهو دستور مبسط وعقلانى.. وعاطفى.. وأبوى للتعامل مع المراهقين.

دينا إرنست

Dina Ernest



الجزء الأول
بغض النظر عما يفكر فيه ابنك المراهق

الجزء الأول
بغض النظر عما يفكر فيه ابنك المراهق

استمتع بعلاقتك بابنك المراهق :

عندما أكملت ابنة جيهان شهرها السادس، قرأت جيهان فى إحدى المجلات التربوية العبارة التالية: "والآن يجب أن تستمتعى بطفلك". وعلى الرغم من حب جيهان لابنتها التى كانت تقضى معها ساعات من الضحك واللعب، إلا أنها لم تفكر فى الاستمتاع بالسعادة البسيطة، التى تبعثها هذه الثروة التى أصبحت فى حياتها.

وهكذا أيضًا تكون سنوات المراهقة.. إنك تحب ابنك المراهق أو ابنتك المراهقة، وتبذل كثيرًا من الطاقة فى توجيهه، ولكن آن الأوان لأن تسعد بنضج هذا الشخص الرائع الذى رعيته لسنوات طويلة.

إنه لشيء رائع مشاهدة ابنك المراهق، وهو يكتشف العالم ويجرب الأدوار المختلفة وينمو بداخله حس الدعابة.. حتى ولو كانت دعابته سطحية إلا أنها قد تدعو إلى كثير من الضحك. قد تكون حجرته فى حالة من الفوضى وموسيقاه عالية حتى أنك قد تشعر أحيانًا أنك تربى حيوانًا وليس مراهقًا.

وعلى الرغم من صعوبة هذا الوقت، حاول أن تلاحظ حسنات ابنك المراهق وتخبره بها كل يوم، يمكنك أن تقول: "تعجبني طريقة ضحكك"، أو "إنك رائع فى خلق وقت لأصدقائك عندما يحتاجون إليك". وفى الوقت الذى يكتشف فيه ابنك مكانه فى العالم، يمكنك أن تساعده فى استغلال كل قدراته حتى إذا لم يكن لديك متسع من الوقت، يجب أن تجد دقائق قليلة للغذاء معه فى الخارج.. أن تخرج معه لقضاء أمر ما أو حتى للتنزه سيرًا على الأقدام.

اكتشف طموحاته وأحلامه.. حاول تنشيط خياله وتوسيع آفاقه.. كأن تسأله عن شئ ما مثل "إنك حقًا تحب التاريخ، هل تتخيل نفسك تتعلم

أكثر عن الماضي بعد تخرجك"؟ قد لا يكون لديه أى تصور عن المستقبل، ولكنك تستطيع أن تربط له بين حب التاريخ والعمل فى المتاحف وعلم الآثار أو حتى اكتشاف أسلاف العائلة.

عند هذه النقطة قد لا يشعر ابنك المراهق برغبته فى الحديث عن التاريخ، قد يكون تركيزه متجهًا إلى أن يكون نجمًا من نجوم موسيقى الروك. حاول ألا تظهر أى تعجب بل استرسل فى الحوار، ودع ابنك يفتح قلبه فى الوقت الذى تستدعى فيه بعضًا من كلماته حتى يعلم أنك تستوعب ما يقول. "إنك حقًا فكرت فى هذا الأمر، إنك تريد أن تكون نجمًا من نجوم موسيقى الروك، وتسافر فى أرجاء البلد".. من خلال أفكار ابنك المراهق المشتتة تستطيع أن تلتقط خيالاته ورغباته.. هذه المشاركة تقرب بينكما وتعطيك هبة الاستمتاع بحياته. وعلى الرغم من أن خيالات الحاضر قد لا تشابه ما سيصبح عليه فى المستقبل .. إلا أن أحلام اليقظة تعكس كثيرًا من الاحتمالات.

ابدأ فى رؤية الروعة الحقيقية من اكتشاف ابنك المراهق لنفسه. ومثلما كان يكتشف هو ما حوله وهو طفل صغير.. فإن ابنك للمرة الثانية يحاول أن يدرس العالم. دعه بين الحين والأخر يكون هو الأستاذ وأنت التلميذ. دعه يشاركك ما يتعلمه فى المدرسة وعبر عن سعادتك لأنه يتعلم شيئًا جديدًا. حاول أن تركز على ما يتقن عمله وأن تشجعه لعمل المزيد، إذا أظهر ابنك المراهق تعاطفًا مع صديق فى شدة، استحسن قدرة ابنك على أن يكون مستمعًا جيدًا لصديقه. إذا ذهب ابنك لمدرس طلبًا للمساعدة فى إحدى المواد، حيى فيه تعدد وسائله فى حل مشكلاته، حتى إذا لم يحتل المكانة التى يرغب فيها فى إحدى الفرق أو لم يحظ بالدور الذى يريده فى مسرحية ما، عرفه بقدر شجاعته فى محاولة عمل شىء، لم يكن عند كثيرون الشجاعة لمحاولة عمله.

هناك كثير من السعادة فى مراقبة ابنك المراهق وهو لا يشـــعر.. أظهر إعجابك بمغامراته، اضحك على تفاهاته مع أصدقائه.. حـــاول أن تشاركه شوقه عندما يندفع من الباب لحضور مناســبة مــا. إن ابنــك المراهق يخطو ويحاول أن يكشف الغمار عن هدفه فى هذه الحياة. قــد يزعجك هذا الهدف، ولكن هذه السنوات ستمر بسرعة مع نمــو ابنــك المراهق واكتشافه، وكشفه عن كل ما يحلم به وما سيكون عليه، فيجب الا تفوتك هذه المرحلة.

إنها فترة غير عادية فى حياتك حتى تظل مرتبطًا ارتباطًا قويًا بابنك الآن وإلى الأبد، واستمتع بروعة ابنك المراهق.

الغموض :

المخاطرة، نسيان الاستذكار لامتحان ما، أو التحدث عبر الهــاتف حتى ساعات متأخرة من الليل فى وقت الدراسة. هل يشبه هذا ســلوك ابنك المراهق؟

لسنوات عديدة، ألقى الآباء والعلماء اللوم على الهرمونات واعتبروها السبب وراء اتجاه المراهقين نحو المخــاطرة وإســاءتهم الحكــم علــى الأمور.. غير أن دراسات أكثر وتقنيات حديثة فى المجال الطبى أدت إلى اكتشاف أن التغيرات الهرمونية ليس لها علاقة بهذا السلوك، ولكن النضج العقلى للمراهق بحاجة إلى مزيد من التطور حتى يناسب تحــديات حيــاة الشخص البالغ. فعلى الرغم من أن عقل ابنك المراهق يتكون من أجــزاء مختلفة، إلا أن الجزء الأخير الذى يكتمل نموه هو ذلــك المســئول عــن استقرار المشاعر والتحكم فى القدرة على اتخاذ قرارات سليمة؛ لذلك قــد تجد ابنك المراهق يلقى صعوبة فى اتخاذ قرار الاختيار بين عمل الواجب المدرسى، أو التحدث مع صديق عبر الهاتف أو التسوق.

إن ابنك كالحاسوب يجب أن نوصل أسلاكه وندخل لــه البــرامج، ويتم هذا من خلال نمو ملايين من الخلايا العصبية، والتى تــؤدى إلــى

نمو الذكاء والبصيرة والوعى بالنفس وبالآخر. فأثناء مرور ابنك بفتـرة المراهقة.. ستحدد طبيعة الخبرة التى مر بها أى الخلايا العصبية سـيتم التخلص منها وأيها سيبقى. إذا وجدت ابنـك المراهـق منغمسًـا فـى الرياضة والأنشطة المدرسية واهتماماته الخاصة ومدرسـيه، فسـيكون اختياره فى المستقبل قائمًا على التوصيلات المسئولة عن هذا.. كمـا أن التحاق ابنك بالدراسات العليا بالجامعة أو بحثه عن وظيفة يثير تحدياتـه اليومية. وإذا كان ابنك المراهق يكثر من الجلوس أمام التلفاز أو يقضى ساعات طويلة فى اللعب بألعاب الفيديو، فهذه الخلايا هى التى سـتحدد إذا كان سيلتحق بالجامعة وينخرط فى المجتمع أو سيتجه اتجاهًا مختلفًا. فالطريقة التى يتفاعل بها ابنك المراهق مع العالم المحيط به هى التـى تؤثر على سلوكه فى المستقبل.

إن ابنك المراهق يمتلك القوة لتحديد النمو العقلـى الخـاص بـه، ويحدث هذا باختياره للأنشطة التى تستثير عقله وتنمى التفكير النقـدى لديه، ويمكنك أن تساعده؛ حتى يصبح الشخص الذى يحلم به كلاكمـا، ببذل جهد واعٍ لخلق مواقف تثير التحدى لك وله.

ابذل جهدًا واعيا يوميًا لحث ابنك المراهق وإظهار إيمانك له بمـا سيصبح عليه، وتساهم هذه المشاعر الإيجابية فى التعلم والنمو والحفاظ على الخلايا العصبية التى يتطلبها النجاح.

ولكى تساعد ابنك فى تدريب عقله فى الاتجاه السليم، عليـك بتجربـة هذه النصائح:

- اطلب منه ممارسة رياضة واحدة، أو التدرب فى الجمنازيوم ثلاث مرات فى الأسبوع، لمدة خمسة وأربعين دقيقة.
- اذهب معه لزيارة إلى المتاحف، أو حدائق الأسماك أو حتى حديقـة الحيوان.
- حاولا مشاهدة فيلم أجنبى معًا.

- مارس معه الألعاب التى تنمى القوة على التفكير والتركيز كالشطرنج.
- اقض معه عدة ساعات كل شهر فى المكتبات.
- استمتع معه بلعب شى كأوراق اللعب (الكوتشينة).
- اذهب معه لزيارة الأماكن التاريخية.

رحلة إلى قلب ابنك المراهق :

" ما هذا الطفل "؟ قد تسأل نفسك هذا السؤال حين يفاجؤك ابنك المراهق بإجابة فيها قدر من الاختبار لك.. قد تتساءل كيف تحول طفلك الذى كان يحبو بسعادة نحوك إلى شىء آخر، إلى مراهق يعبر باندفاع عن مشاعر متناثرة، والغريب فى الأمر أن ابنك المراهق متحير مثلك تمامًا.

إن ابنك المراهق يمر بتغير سريع داخليًا وخارجيًا، حتى سن الحادية عشر كان ابنك أو ابنتك يمتلكان قدرًا متساويًا من هرمونى الاستروجين (هرمون الأنوثة) والتستسترون (هرمون الذكورة) Testosterone، غير انه منذ لحظة البلوغ تتغير هذه النسب. فترتفع نسبة التستسترون عند ابنك بشكل ملحوظ، فى حين تندثر تمامًا تقريبًا عند ابنتك. ففى حالتها تصل نسبة هرمون الاستروجين إلى أقصاها، وهذا يعنى أنها قد تبكى بسهولة أكثر.

وعندئذ تبدأ فى ملاحظة عديد من التغيرات.. فحجرة ابنك المراهق هى صورة لحالة الفوضى التى يشعر بها. فقد يدهن حجراته بألوان غريبة، ويطلب تغيير لونها مرة ثانية بعد عدة شهور، وقد تملأ حوائط حجرته صور لنجوم الغناء والرياضة والتمثيل، والملابس النظيفة وغير النظيفة ملقاة معًا على أرض الحجرة. ويطلب منك ابنك المراهق أن تحترم ذلك الحيز الشخصى، وقد يغضب جدًا إذا تحرك شىء من مكانه أو تم تنظيم الحجرة.. ستجد الأبواب تغلق بعنف وأصبحت الأعمال الروتينية التى يقوم بها كل يوم فى طى النسيان، والموسيقا التى تثير غضبك ترتفع عندما تكونان معًا فى سيارة واحدة.

ستتضاعف نفقات آكلات الشارع السريعة، وستجد طفلــك ينــام حتــى منتصف الظهر، وستجد صعوبة فى الحد من مكالماته الهاتفية الممتــدة والساعات الطويلة التى يقضيها أمام المرآة؛ لتؤكد لــه أن أحــدًا فــى المدرسة لا يلاحظ عيوبه الشكلية الضئيلة؛ فغالبــا مــا يشــعر بعــض المراهقين بالغربة داخل أجسادهم.

تزداد صعوبة ما يدرسه ابنك المراهق، وقد تكتشف أنك لا تستطيع بعــد الآن مساعدته فى أعماله المدرسية.. ويبدأ الأبناء المراهقون بالقلق من تلــك التغيرات الجسدية، ويطيلون فى فترة الاستحمام أثنــاء ســماعهم للموســيقى العالية والتفكير فى الجنس الأخر. وتحولت أكلات الشارع السريعة إلى جزء من نظامهم الغذائى.

وأصبحت لا تعرف إذا كنت لازلت داخل حياة ابنــك المراهــق أم أنك أصبحت خارجها؟ وهل هناك وقت يحتاجك فيه ؟ نعم إنه يحتاجــك الآن، وفى أسرع وقت.

وحالما يترك ابنك المراهق البيت سيصبح المنــزل ســاكنًا كــأن لا حياة فيه.. لا يمكنك ان تتوقع ما سيواجهه ابنك المراهق، ولكن عليك أن تحاول الاستمتاع بتلك الرحلة حتى إذا رمقكك ابنك بتلك النظرة التى تكرهها.

وهناك بعض النصائح التى تمهد لك الطريق:

- احترم احتياج ابنك المراهق لمزيد من المساحة والخصوصية.
- احترم أن تكون حجرته تعبيرًا عن نفسه.
- اتفق علي حدود لاستخدامه للهاتف.
- كن عادلاً وتوقع من بناتك ما تتوقعه من أبنائك.
- حاول ألا تحرج ابنك المراهق أمام أصدقائه.
- اخرج مع ابنك المراهق، وشاركه معك فى الاستمتاع بما تحب.
- قص له أشياء مضحكة عن نفسك حين كنت مراهقًا.

يوم فى حياة ابنك المراهق :

والآن ألقى نظرة على يوم فى حياة "هنا" ذات السادسة عشر عامًا:

٢٠ : ٦- تتفتح عيناى على صوت المنبه، ياله من يوم آخر ممل.

٢٥ : ٦- إلى الحمام.. أقضى هناك وقتًا طويلاً، أفكر فى كل شىء.. بدءًا بما سأرتديه حتى الواجب المدرسى، الذى على أن أكمله وقت الغذاء؛ لأني كنت مجهدة جدًا ولم أستطع عمله يوم أمس.. فلا تزعجوننى وأنا داخل الحمام، بالإضافة إلى أنى لا أستطع سماعكم من صوت المسجل.

٠ : ٧- أقف أمام خزانة الملابس، وأخيرًا استقر على ما سأرتديه بعد خمسة عشرة دقيقة من تفحص ملابسى.. وبعدها إلى أدوات الماكياج، بصراحة إنى أكره الماكياج، لا أعرف لما نتزين به؟ لكنى أشعر بثقة أكثر عندما أستخدمه.

٤٠ : ٧- عظيم.. بعد أربعين دقيقة من الاستعداد المجهد، سوف أصل متأخرة.

٥٠ : ٧- أصل إلى المدرسة وعندى وقت كاف لأذهب إلى خزانتى، وأقابل "نهال" قبل حصة اللغة الفرنسية.. "منى" تبدو غاضبة اليوم، وقد قالت لى عن سبب غضبها، وقلت إن لها كل الحق أن تغضب.

٥ : ٩- الحصة الثالثة، كيمياء، يا إلهى لقد تركت سترتى فى الخزانة، أرجو ألا تطردنى المدرسة. إذا بقيت فى مكانى سأتجنب المشاكل، حسنًا سأظل هنا، يا لها من قواعد حمقاء. نقوم بحل بعض المسائل على السبورة، وأنا أتحدث مع صديقتى "سلوى" و"نجوى" طوال الوقت.

٣٠: ١٠- حصة الرياضيات.. أقسم أن المدرسين غريبو الأطوار. نجلس هناك ونضحك على حذاء مدرس الرياضيات الأخضر.

٢٠ : ١١- أقابل "ريهام"، ونتذمر من كل شىء.

٢٥ : ١١- لا أريد أن أذهب إلى حصة الموسيقى.. بعد أسبوع تقريبًا سينتهى الفصل الدراسى. لا أستطيع أن انتظر حتى إجازة نهاية الأسبوع.. عظيم على أن أبقى فى حجرة الموسيقى اليوم، ليس عظيمًا بالمرة فقد تشاجرت مع صديقى "سامح" اليوم، وبالطبع تغلبت عليه فى الجدل الذى دار بيننا.

٥ : ١- تاريخ، أكره هذه الحصة جدًا، أثناء متابعتنا لفيلم "المجد" أتحدث مع أصدقائي.. كنت أنا و"شيرين" نعاكس "هشام" وأحمر وجهه خجلاً.

٠ : ٢- هذه المُدرسة حقًا تكره فصلنا، إنها تبدو فى حالة من الفوضى كل يوم.. الفصل مزدحم للغاية.. أنا لا أفعل شيئا فى هذه الحصة، كراستى ممتلئة ببعض الألعاب والخواطر العشوائية. كنت أجلس بجانب "حسام" وللعجب أنه نسى كتابه.. كان من المفترض أن نقرأ معًا، ولكننا ظللنا نتحدث طوال الوقت.. أخيرًا دق الجرس.

١٥ : ٣- التدريب على الحفل الموسيقى، وكان طويلاً جدًا حتى إنه كان علينا أن نهرع بعده، فتتاح لنا فرصة التحدث قليلاً، وكان يمكن أن ننجح فى هذا لولا الضجيج المتزايد. ويستغرق الأمر عشرين دقيقة بعد التدريب، حتى نعيد كل شىء إلى مكانه.

٠ : ٦- أخيرًا أصل إلى المنزل وأتناول العشاء، وابدأ فى عمل الواجب المدرسى، وبعدها بساعة اتصل بى "ياسر". تحدثنا لمدة عشرين دقيقة تقريبًا، وبعدها عدنا إلى الكم الهائل من الواجب المدرسى.. انتهيت من الواجب الساعة العاشرة.. وبعدها بدأت أستعد للنوم.

صوت دقات المنبه يجعلنى أعود لتكرار حياتى الكريهة مرة ثانية.. أنا شخصيًا أعتقد أنه من الخطأ الاستيقاظ على صوت المنبه.. هل فكرت من

قبل أن انقطاع الكهرباء عادة ما يحدث أثناء النهار؛ مما يجعلنا نعيد دائمًا ضبط المنبه الكهربائى، ولا يحدث هذا أبدًا وقت النوم؟ أعتقد أنها مؤامرة.

ادرس الإشارات (العلامات) :

يسلك كل المراهقين فى وقت من الأوقات مسلكًا يدعو إلى الشك، ولكن عادة ما يكون هذا السلوك مؤقتًا يستمر لعدة أيام أو حتى لمدة أسبوع. ولكن إذا استمر أكثر من ذلك، اترك أبواب التواصل بينك وبين ابنك مفتوحة؛ حتى يشعر بالارتياح إذا احتاج إلى مساعدتك.

كانت "سارة" فى الخامسة عشر من عمرها عندما لاحظ والداها أنها تقضى كل وقتها بعد العودة من المدرسة داخل حجرتها.. كانت تجلس معهم أثناء الوجبات، ولكنها كانت تقلل من طعامها حتى عند تحضير وجباتها المفضلة.. كان أصدقاؤها يتصلون بها ولكنها تفضل البقاء فى البيت، وتستمع للموسيقى نفسها مرات متتالية.. قررت أمها ان تقوم بتنظيم حجرتها عسى أن تجد ما يساعدها على معرفة سبب تغير سلوك "سارة"، وما أن بدأت الأم فى تنظيم الحجرة حتى وجدت ورقة وسط شرائط الكاسيت المفضلة لابنتها، وقد كتب على الورقة: "الحياة كريهة.. لا يعنينى ما يحدث".

يؤمن عديد من الآباء أن حجرات أبنائهم شيء خاص جدًا، ولكن إن تملكك القلق على ابنك المراهق فكل المحظورات تباح؛ فمسئوليتك الأولى هى مصلحة ابنك المراهق.. قد يعنى هذا مراقبة أماكنه الخاصة. وعادة ما لا يكون سلوك ابنك المراهق مثارًا للريبة ، ولكنك لازلت تريد أن تعرف أى المواقع يقوم ابنك بزيارتها على الإنترنت أو مع من يقضى وقته.. حاول أن تعرف ما الذى يشاهده أبناؤك فى التلفاز، ما نوعية الأفلام، ماذا يقرأون وما الذى يستمعون إليه.

حيث إن المشاعر عادة ما تبقى بداخلنا.. فالمفتاح الأول لمعرفة ما يفكر فيه ابنك المراهق هو لغة الجسد.. ألق نظرة على كتفى ابنك

المراهق.. أين يثبت عيناه وكيف يصعد السلم فهيئة الشخص هى المرآة العاكسة لما يحدث بداخله.

عليك أن تبدأ بافتراض أن ابنك فى حالة جيدة، ولكنه يحتاج إلـــى مزيد من النوم أو من التوازن فى حياته، ولكن إذا استمر ابنك فى رفـــع رايات خطر العزلة والإحباط السهل بعد نـــوم وراحـــة أكثـــر، فعليـــك بالتيقظ.. حاول أن تبحث عن التغير الذى طرأ على سلوكه، وأن تجـــد وقتًا للتحدث معه عما يثير قلقك، وحاول أن تستبقى مخزونًا من الأمل؛ فأجراس الإنذار التى تسمعها ليست إشارات حقيقية، ولكنها دعوة إلـــى التقرب والتواصل مع ابنك المراهق.

السلوك الآتى قد يعد غريبًا فى البداية، ولكن يمكن اعتباره علامات صحية:

- أن يقضى ابنك المراهق أغلب وقته فى حجرته الخاصة، يتحـــدث فى الهاتف أو يستمع إلى الموسيقى.
- أن ينام حتى الظهر بعد أن يكون قد سهر الليل كله.
- أن يقبل على أكل الشارع السريع بنهم، فى حـــين يهمـــل بعـــض الوجبات المنزلية.
- التقلبات المزاجية مع ارتباط قوى بين قلة النـــوم، وعـــدم تحمـــل الإحباط.
- مناقشة وتحدى قراراتك مع مهارة أكبر فى حل المشكلات.

إذا بدأ على ابنك المراهق أكثر من ثلاثة من المظاهر الآتيـــة، فهـــذه علامات تثير القلق، وعليك باللجوء إلى المتخصصين :

- زيادة أو نقصان فى الوزن يصل إلى خمسة كيلو جرامات أو أكثر.
- الأرق أو كثرة النوم.
- تغيرات مزاجية سريعة تحدث يوميًا.
- الابتعاد عن الأهل والأصدقاء.
- الرسوب فى مادة أو اثنتين فى فترة دراسية واحدة.

استغل حس ابنك المراهق نحو قيمة العدل :

"هذا ليس عدلاً" هذا ما يصيح به ابنك المراهق، وهو يخبط الباب مندفعًا إلى حجرته، بعد أن تكون قد انتهيت من شرح سبب عدم قبولك أن يبقى خارج البيت بعد الموعد المحدد له.

"كل الآباء يسمحون لأبنائهم بهذا" هذا ما يصرخ به ابنك من داخل الحجرة.

حتى وهم أطفال صغار عندهم حس قوى نحو قيمتى العدل والحق. "ماما، لقد أخذ "عادل" قطعة أكبر من الكيك"، "أمل" انضمت إلى الفريق وهى حتى لم تحضر التدريب". هذا الحس ينبع من وعى كامن بالفرق بين الاحتجاج والرغبة.. فهناك فرق بين "أريد أن يسمع صوتى" و"أريد حذاءً جديدًا". وعلى الرغم من هذا فلا زال من المهم أن تعى ما وراء دعوة ابنك للعدل.. عندما يقول "كل الآخرين يستطيعون البقاء خارج البيت حتى منتصف الليل" فالمعنى الباطن وراء هذه الرسالة هو "أريد السماح لى بوقت متأخر أكثر خارج البيت؛ حتى أنضم لهذه المجموعة من الأصدقاء".

إن العلامة التى تميز العدالة هى قابلية سلوكك للتنبؤ. هل تواظب على التوقعات والطلبات نفسها فى الظروف المتشابهة؟ عدم المواظبة يحير ابنك المراهق وحسه نحو قيمة العدالة، وهو عامل قوى يشجعه على الإلحاح حتى يحصل على ما يريده، ولكن عليك ان تتذكر إن العدالة لا تعنى بالضرورة المساواة.. فلا يتساوى كل أبنائك فى موعد النوم نفسه أو يحصلون على الامتيازات نفسها لقيادة السيارة.

على ابنك المراهق أن يدرك أن ما يطلب منه هو ما يطلب من الأخر أيضًا. ابدأ بأن تدعو كل أفراد الأسرة لتجتمع ويتفقون معًا على معايير للعدل داخل البيت.. حاول أن توضح محاولتك من أجل إرساء أسس العدالة فى التفاعل بين أبنائك وقدم بعض المقترحات ليبقى البيت هادئًا، كأن يتبع الجميع القواعد المنزلية نفسها.

نحن ننجذب بطبيعتنا نحو العدل والأمانة.. إن الإحساس بالعدل يمكن أن يكون طريقة لفهم العالم حولنا، من خلال عدسات الصواب والخطأ.

أن تكون عادلاً هو أن تكون أمينًا ولا تتحيز. قال أحد المراهقين لابيه "استمع إلى يا أبى.. أريد فقط أن أقول لك وجهة نظرى.. فأنت دائمًا ما تجعلنى استمع اليك، عندما تريد أن تخبرنى بشيء" وفكر الأب فى هذه الجملة لعدة أيام، وبعدها قرر أن يعيد مناقشة الموضوع ذاته مع أبنه: "لقد كنت أفكر فيما قلته ذلك اليوم يا "عادل". لقد كنت أجعلك تستمع إلى ما أقول، ولكنى لم أكن أستمع لك دائمًا، معك كل الحق، فهذا ليس عدلا. سأحاول أن أفعل شيئًا حيال ذلك الأمر".

وفى الوقت نفسه.. فالعدالة تخلق نوعًا من الأمان والاحترام فى علاقتكما، دون أن تسمح لابنك المراهق أن يجرب قدرته على السيطرة.. كما أنها تؤدى إلى نوع من الدفء والتعاطف، الذى يجعل ابنك المراهق يشعر أنك مقدر لمشاعره متفهم لها.

استخدم هذه النقاط لتتأكد من تحقيقك لقيمة العدالة:

- هل ترى الوجه الآخر للأمور؟
- هل يمكن توقع قواعدك وردود أفعالك؟
- هل تجعل ابنك المراهق يستمع لك دون أن تستمع أنت له؟
- هل تتسق طلباتك؟
- هل كل أمر تتهم فيه بعدم العدالة يتم تناوله ومناقشته بأمانة؟

من خلال قيمة العدل توفر مناخًا آمنًا لابنك المراهق ونموذجًا يستطيع من خلاله أن يقدر سلوكه الشخصى. والأهم من كل شىء أن عدلك يجعل أبناءك يعلمون جيدًا أنهم يستطيعون الاعتماد عليك للوقوف بجانبهم؛ لتحقيق العدل والحق فى المواقف التى يحتاجون فيها إلى المساندة.

حاول أن تقلل من تأثير أصدقاء السوء :

سمعت "مها" ابنها "هانى" يقول لصديقه عبر الهاتف: "سوف تكون حفلة عظيمة، لن يكون أحد من الآباء بالبيت. متى تريدنى أن أمر عليك؟" انتاب "مها" الرعب خوفًا من أن يتورط ابنها فى أمر ما.. فهى تشعر أنه يبتعد كل شهر أكثر وأكثر عن قيمها ومبادئها وتوقعاتها عنه، وينجذب أكثر نحو أصدقائه وطريقتهم فى الحياة. تجنبت "مها" المواجهة وقررت الدخول إلى حجرته.

صداقات ابنك المراهق أساسية لعدة أسباب، فهى تساعد على تكوين هوية ابنك المراهق، وتمهد له الطريق لتعلم كيفية وضع حدود وفواصل بينه وبين الآخرين.. إنها تعلم الاحترام والتواصل كما تعلم الارتباط العاطفى بالآخرين. قد تجد نفسك متوترا بعض الشىء من الأهمية التى يحيط بها ابنك المراهق علاقاته بأصدقائه.. وقد يكون هذا خوفًا من أن يقوم أحد الأصدقاء بإقناع ابنك بالتورط فى شىء ما، وربما يؤدى ذلك إلى مشكلة داخل البيت. غير أن تفاعله مع أصدقائه يعد الممر، الذى يعبر من خلاله ابنك بادئًا من التفاعل مع الآخرين بلعب الكرة ومنتهيًا بلعبة أكبر ألا وهى تواصله وتفاعله كشخص ناضج مع الآخرين فى البيت والعمل وجميع المواقف الاجتماعية.

إن لابنك أصدقاءً، وأصدقاءً مقربين ومعارف، كما قد يكون ابنك فردا من مجموعة من المراهقين تجمعوا من "شلل" مختلفة. إن الانضمام لمجموعات كبيرة حيوى بالنسبة لابنك المراهق، ويؤثر على إحساسه بقبول أو عدم قبول أقرانه له.

ولكنك لازلت تملك التأثير فعلاقته قوية بك، بل أكثر قوة وأكثر تأثيرًا عشرات المرات من تأثير أصدقاء ابنك المراهق فيه.. وكلما شعر ابنك بالأمان لاقترابه القوى منك، كانت استجابته أفضل نحو الآخرين.. فحين يشعر

ابنك المراهق باهتمامك به، فإن ذلك يلزمه بالحرص علـى ارتباطـه بـك، وستكون احتمالية قيامه بسلوكيات تضايقك احتمالية أقل بكثير.

ولكى تقلل من تأثير أصدقاء السوء، عليك أن تخلق علاقة جيدة مـع ابنك المراهق، وتحرص ألا يكون هناك ما يشغلك عـن التحـدث معـه. اسأله عن أى المواد الدراسية يفضلها وإلى من يتحدث بـين الحصـص الدراسية. وستعطيك إجاباته فكره عن حياته، وإلى أى نوع من الأصدقاء ينجذب، واجعل من بيتك مكانًا يحب أصدقاء ابنك البقاء فيه بخلق مكـان لهم، وتقديم وجبات سريعة لهم عند زيارتهم لابنك، وإتاحة بعض الأنشطة المسلية. حاول أن تخلق علاقة مع آباء ابنك المراهق، فقد يساعدكم هـذا على وضع قواعد مشتركة لأبنائكم المراهقين داخل البيت؛ فيقلل هذا مـن احتمال التصادم معهـم ويزيد من التوافق. وسع دائـرة أصـدقاء ابنـك المراهق، بضم بعض أصدقائك الكبار أو أفراد من العائلة يشاركون فـى أنشطة ابنك، فمن بين أنجح المراهقين نجد هؤلاء للذين صادقوا أصـدقاء آبائهم، وأدخلوهم فى حياتهم يشاركونهم الـذكريات يمرحـون معهـم.. فيشعرون باهتمام الأصدقاء الكبار بكل ما يحدث لهم.

ذكر أبناءك المراهقين بالأوقات التى كان تفكيرهم خلالها مسـتقلا عن الآخرين، فظلوا ملتزمين بمبادئهم بغض النظـر عـن اختيـارات أصدقائهم. علمهم كيف يقرأون ردود أفعـال أصـدقائهم مـن ملامـح وجوههم، وشجع ابنك على أن يبتسـم أكثر خاصة عندما يضع حـدودًا لأصدقائه. كن واضحًا فى التعبير عن ما تؤمن به، وجازهم جزاء حسنًا على تعاطفهم واهتمامهم بالآخرين.

ساعد ابنك المراهق على الانطلاق دون أن تفسد المستقبل :

كانت "شيرين" موقنة أنها تريد أن تصبح طبيبـة بيطريـة عنـدما تكبر.. لقد رعت عديدًا من الحيوانـات الأليفـة بمـا فيهـا الثعـابين والسلاحف وفئران التجارب والعصافير والقطط والكلاب. وقد اتصـل

والدها بالطبيب البيطرى، وسأله إذا أمكن أن تقضى "شيرين" معه يومًا فى عيادته. وبعد قضاء ثمان ساعات فى رعاية الحيوانات، أعلنت "شيرين" رغبتها فى أن تمنح اهتمامها لهذا المجال. وبمساعدة أبيها، قامت شيرين بمراجعة المواد الدراسية للعام الدراسى الجديد، وحاولت أن تختار مقررات أكثر من الرياضيات والعلوم، وانضمت إلى جمعية "أطباء المستقبل" واستطاعت أن تحصل على وظيفة نصف الوقت فى إحدى الدور لرعاية الحيوانات.. وهكذا بدأت "شيرين" تأخذ خبرة أكثر، وتدرس أكثر من أجل تحقيق حلمها.

إن أفضل شىء هو العمل منذ البداية لبدء خطوات صغيرة نحو طموح ابنك المراهق، ولكن الأوان لا يفوت أبدًا لتقدير ما يحتاجه ابنك المراهق ليحقق هدفه فى أن يلتحق بكلية ما أو يبدأ العمل فى مجال يختاره.. اطلب من ابنك أن يصف لك الوظيفة المثلى التى يتمناها، وكيف سيؤدى تحقيق حلمه هذا إلى إسعاده. يمكن أن تسأله أشياء، مثل: "كم ساعة تريد أن تعمل فى الأسبوع"، "ما العائد المادى الذى ترغب فى تحقيقه؟". وقص عليه أسباب تغييرك للوظائف التى تقلدتها من قبل أو للمجال الذى كنت تعمل فيه، أو حتى ماذا كنت ستفعل إذا عاد بك الزمن إلى الوراء. وعليك أن تتطرق فى هذه المناقشة إلى كيفية تعلمك طريقة تحديد أهدافك، والتزامك بأشياء معينة لتحقيق هذه الأهداف.

مساعدة ابنك المراهق فى اختيار المواد التى يريد دراستها بحكمة يمكن أن يبعث فى نفسيكما السعادة، ويمكن أن يعتمد هذا على المعرفة التى اكتسبها كلاكما. بعد مناقشة أهداف ابنك المراهق ومراجعة الخيارات المختلفة.. حاول أن تشارك ابنك فى تعرف متطلبات بدء العمل أو الدراسة التى اختارها، ويمكن عمل هذا من خلال التحدث مع آخرين ممن يعملون فى المجال نفسه، أو البحث عن معلومات عن هذا المجال من خلال الإنترنت أو زيارة المكتبة. ربما يكون ابنك قد استبعد فكرة الالتحاق بكلية ما، ويريد أن

يلتحق بمعهد تدريب صناعي، وقد يتطلب هذا بعض التغيير في دراسته الثانوية، والتركيز على القدرات التي تؤهله للالتحاق بذلك المعهد.

ما أن يلتحق ابنك بالمرحلة الثانوية حتى يتعين عليك مساعدته في معرفة أي نوع من المعاهد أو الكليات يريد أن يلتحق بها، هل داخل المدينة أم خارجها. اجعله يفكر في حجم الكلية أو المعهد وأن يحاول معرفة مميزات كل منهما ومتطلباته. وحاول أن تتأكد دائمًا أنه يعمل جاهدًا حتى يصل إلى ما يريد.

إن الوقت الذي تقضيه مع ابنك المراهق لمناقشة الوظائف المختلفة والجامعات والمعاهد سيثري علاقتكما ويخلق قضايا واهتمامات مشتركة.. فيمكنكما أن تبحثا عن فرص عمل سويًا وأن تعملا معًا، بدلاً من أن تشعر أنه عليك أن تفرض آراءك. كما سيساعد هذا ابنك المراهق على تنمية قدراته في سبيل تحقيق هدفه، وسيجعل الانتقال من المدرسة إلى الجامعة أو المعهد أمرًا سهلاً.

وهناك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك:

- اعمل على خلق خطة للمستقبل ذات أهداف قريبة وأهداف بعيدة.
- أجعل ابنك يختبر قدراته في المجال الذي يريد أن يتخصص فيه.
- حاول أن تناقش معه الإمكانية المادية للالتحاق بالدراسة التي يريدها.
- قم معه بزيارة ثلاث كليات أو معاهد على الأقل.
- حاول أن توفر له فرصة للتدريب، أو حتى التطوع للعمل في المجال، الذي يريد أن يعمل فيه في المستقبل.

انظر جيدًا قبل أن تحب :

إن ابنك المراهق يبدأ بمواجهة العالم المثير لمواعدة فتاة من الجنس الآخر.. يتطلب تقبلك لأولئك الذين يمكن أن يضيفوا شيئًا لحياة ابنك المراهق حوارًا مستمرًا، توفر فيه لابنك حسن البصيرة والتفهم. وتستطيع

أن تتواصل مع ابنك المراهق بان تكشف له الأسس الفعالة فى خلق لقــاء عاطفى لطيف، وبمساعدته على التمكن من تلك المهارة الحيوية.

إن تعرف فتاة من الجنس الآخر من خلال صداقة بريئـــة، هــو أمــر صحي اجتماعيًا.. فهو ينمى الثقة بالنفس والقــدرة علــى خلــق علاقــات حميمة. وتستطيع أن تهيئ ابنك لخلق علاقة عاطفية بأن تشجعه على بنــاء صداقة أولا مع فتاة ما، وأن يفرق بين النزوة والحب. فكيف يستطيع ابنــك المراهق أن يعرف إذا كانت الفتاة التى يقابلها تصلح شريكة له أم لا؟

ففى الماضى كان المراهقون يتواعدون ويتقربون من بعضــهم الــبعض وبعدها تنقطع الصلة بينهم.. أما الآن فالمراهقون يندفعون ويتورطــون فــى علاقات دون معرفة كافية.. ولكن لكى يعرف ابنك المراهق إذا كانــت مــن يقابلها تناسبه أم لا، فيجب أن تبدأ العلاقة بصداقة يحدد من خلالهــا ابنــك إذا كان يمكن أن تئول هذه الصداقة إلى علاقة عاطفية أم لا.

إن أفضل طريقة لتعلم ديناميات المواعدة هى خلق صداقة مــع الجــنس الأخر داخل مجموعة أكبر من الأصدقاء.. وهذا يدرب ابنك المراهق علــى فتح حوارات دون الضغوط التى تجعله يحاول إثارة الإعجــاب أو التلــون.. فيستطيع ابنك المراهق أن يبدأ بالمواعدة داخل مجموعة أكبر من الأصــدقاء ثم مجموعة أصغر، وبعدها يمكن أن يواعد الفتاة التى يعجب بها بمفردهما.

وقد يشغلك أن ابنك المراهق قد يشعر بداخله أنه أقل شــأنا ممــن يواعدها.. قالت "أمل" لأمها "طلب منى شاب الخروج معه اليوم، ولكنى لا أعتقد أنه سيعجبك" فسألتها الأم بصوت رصين: "لماذا" فأجابت أمــل" "حسنًا، إنه يركب دراجة بخارية، يضع حلق فى أذنه ولــه عديــد مــن الصديقات". صمتت والدة "أمل" قليلا ثم قالت وهى تنظر مباشــرة فــى عينى ابنتها: "أمل، هل تعتقدين أن هذا هو كل ما تستحقين؟" أجعل ابنك أو بنتك يعلمون جيدًا إن إحساسهم بالثقة بالنفس، واستمتاعهم بكل شىء فى حياتهم يساعدهم على تكوين علاقات عاطفية صحية.

عليك أن تنمى ثقتهم بأنفسهم عن طريق توعيتهم بمبادئ المواعدة.. ومنها مثلا ضرورة الاختلاط بأناس كثيرين، الأمر الذى يساعدهم على اكتشاف ما يريدونه وما يحتاجون إليه من تلك العلاقة.. وإذا ما كان سبب هذه المواعدة هو الإعجاب بالشخص الأخر لشخصه، أم لأنه يجعل المراهق مقبولاً أكثر من قبل أصدقائه. حاول أن تستشعر إحساس ابنك المراهق بعدم الراحة، عندما تشرح له السلوك المقبول فى أول موعد. ما الأماكن التى يمكنه الذهاب إليها، كم من الوقت يستغرق أول موعد، ماذا يفعل إذا شعر بالحرج. وأيضًا يجب أن تذكره أن كل ما سيدور بينهما فى هذا اللقاء غالبًا ما سيتداول بين عديد من المراهقين.

كيف يمكنك أن تعرف إذا كان ابنك قد بلغ السن المناسب للمواعدة؟ هنالك ثلاثة معايير: أن يكون له أصدقاء من الجنس الأخر، ولديه القدرة على خلق حدود معقولة معهم. أن يكون قد كون مجموعات من الأصدقاء، تضم أكثر من ثلاثة أفراد لممارسة أنشطة متعددة فى السنوات السابقة. وأخيرًا أن يعرف كيف يتخلص من موقف سخيف أو مشكلة معينة.

دع ابنك المراهق يعرف أن العلاقة العاطفية الناجحة هى تلك العلاقة التى تخلو من التصنع أو التكلف، والتى يغيب فيها التوتر وتبعث السعادة فى النفس. إذا حقق ابنك السعادة.. فإنه يجذب إليه أولئك الذين يحبون الحياة.

وهناك عديد من الأفكار اللطيفة لقضاء موعد ما:

- مداعبة الحيوانات فى محل للحيوانات الأليفة.
- شراء ذرة مشوية أو ربما ترمس أو حبات من الفول السودانى.
- الذهاب إلى إحدى الحدائق العامة.
- التقاط صور فى أماكن "صور نفسك بنفسك".
- أو حضور بعض مباريات لكرة القدم أو التنس.
- أو الذهاب إلى معرض الكتاب.

- أو حضور حفلة ترفيهية في أحد النوادى الرياضية أو الاجتماعية.

نمى لديه الإحساس العميق بالذات :

إن ابنك المراهق بحاجة إلى مساعدتك لتكوين حس قوى بالذات؛ إذ إنه أمر ضرورى لتصبح لديه الشجاعة اللازمة لتحقيق النجاح وبناء علاقات جيدة؛ وحتى يتمتع بما يتوافر له حاليًا. إن تقدير الذات والاعتداد بالنفس أمر يتغير وينمو عبر الأيام، وهو الغذاء الروحى الذى يساعد ابنك على النمو النفسى. وعليك أن تثق أن القطار لن يفوتك أبدأ فى أى وقت لمد يد العون؛ لمساعدة ابنك المراهق فى تنمية إحساس قوى بذاته.

وبالطبع قد تمر على الأبناء فى هذه المرحلة أوقات يفقدون فيها ثقتهم بنفسهم.. وقد يحدث هذا إذا لم تتم دعوتهم إلى حفل ما أو إذا ما تم تجاهلهم من قبل بعض الأصدقاء، أو إن لم يجدوا من يخرجون معه. كما أن نظرة المراهق لهيئته الجسدية قد تؤثر أيضًا على تقديره لذاته. ظلت "أمانى" طوال الصيف تطلب أن تبدأ فى العناية بحاجبيها.. فقد كانت مقتنعة تمامًا أن شكلها سيكون مثل "ليلى".. تلك الفتاة التى تحظى بإعجاب الجميع. واخيرًا وافقت أمها وجلست معها تساعدها فى تقليم حاجبيها. وما أن فرغت الأم، حتى هرعت أمانى إلى المرآة متلهفة أن ترى كيف تبدو. ولكنها صدمت وانهمرت فى البكاء.

إذا عدت إلى الوراء وتذكرت كيف كانت تشغلك نظرة الآخرين إليك وشعورك بعدم الثقة عندما كنت مراهقًا، ستستطيع أن تعلم ابنك كيف يقلل من أهمية المنظر، ويركز على بناء شخصيته.. على ابنك المراهق أن يحقق التوازن بين ما استطاع تحقيقه، وتقديره لأفضل خصاله. ويمكن أن تفعل هذا بالاستحسان الواعى لتنمية جهوده الإيجابية، بغض النظر عن نتائج هذه الجهود.. يمكنك أن تقول مثلاً: ياسر، بغض النظر عن رتابة الموضوع.. فقد استطعت أن تكتب تقريرًا شيقًا.

شجع ابنك المراهق وساعده على ألا يكون شيئًا إلا نفسه وأن يقيم حدودًا للعلاقات غير الصحية. وفر لابنك مناخًا مناسبًا لتصبح لديه

شجاعة المواجهة، وطلب ما يحتاج إليه والقوة التى تلزم للابتعاد عما يرفضه.

"كاريمان" صديقة جيدة لهيام.. عندما يكونان بمفرديهما، ولكن فى المدرسة كانت "كاريمان" تتعمد إغاظة "هيام". وبعد مناقشة الأمر مع أمها، قالت "هيام" لكريمان إنها لن تصحبها إلى المدرسة بعد اليوم إذا لم تعتذر وتتوقف عن التحدث معها بهذه الطريقة.. وسعدت أم هيام جدًا أن ابنتها قادرة على اتخاذ مواقف بنفسها.

حتى تساعد ابنك المراهق على تكوين حس بذاته، عليك أن تستحسن سلوكه أو صفاته مرة واحدة كل يوم على الأقل حتى ولو كان هذا الاستحسان لشيء ثانوى.. افتح موضوعات أثناء العشاء عن تغيير الاتجاهات والأفكار عن أناس مثل نجيب محفوظ أو العقاد أو طه حسين على سبيل المثال.. دعه يعرف أنه من المهم للغاية أن نعفو عن أنفسنا إذا أخطأنا وأن الإحباط لا يعنى الفشل.. علمه أن يحول ضعفه إلى قوة، وأن يتواصل مع الآخرين من خلال التفهم والتعاطف.

وهذه بعض الخطوات التى يمكن أن يتبعها أبناؤك فى هذه المرحلة لخلق حس قوى بالذات:

- علمه أن يدرك أن قبول الإنسان لذاته وتحقيق السعادة.. إنما هى أمور من اختياره.
- أن يغفر لنفسه إذا أخطأ، وأن يتعلم من هذه الأخطاء.
- أن يطلب ما يريده بشكل مباشر دون اللجوء إلى أساليب ملتوية أو غير مباشرة.
- أن يسجل خواطره وما يشعر به فى مذكراته.
- أن يعتاد تسجيل ما يتقنه من أعمال؛ فمن شأن ذلك أن يحقق له المتعة ويشعره بالنجاح.

الجزء الثانى
مـا الذى يؤمن به ابنك المراهق

الجزء الثانى
ما الذى يؤمن به ابنك المراهق

شجع على الإيمان بسلطة أعلى :

هنالك قوة خارجية يمكننا أن نتحرك فى دائرتها أو ندفعها بعيدًا عنا. كثيرون منا ممن لهم أبناء فى سن المراهقة نشأوا فى عصر "الأنا"، حين كانت السلطة شيئًا نقاومه، وكان التحكم فى كل شئون حياتنا خصلة نحمد عليها. وقد أثقل علينا هذا الاعتقاد عبء الحياة بمشاقها وضرورة التفوق فيها. غير أن الحياة تصبح خاوية وتبعث على الوحدة عندما يصبح الشخص الوحيد الذى تعتمد عليه هو نفسك. وعلى الرغم من أن الأمر يتطلب تغييرًا فى طريقة تفكيرنا، إلا أن علينا ان نفعل شيئًا مختلفًا لأبنائنا، وأن نبعث بداخلهم إيمانًا بشىء أكبر من أنفسهم.

إن إيمان ابنك المراهق بقوة أعلى منه يدفعه إلى أن يقوم بأعمال غير عادية.. فهذا الإيمان يعطى معنى لحياته ويبنى عنده احترامًا للسلطة، فينشأ لديه شعور بالضمير الاجتماعى، وينظر المراهقون إلى أنفسهم من خلال انتمائهم إلى العالم حولهم، ويفكرون فى كيفية تحويله إلى عالم أفضل. ويساعد هذا على التئام جروحهم النفسية ويعلمهم تجاوز المواقف المختلفة والتسامح. وسيقل العبء الملقى على عاتق ابنك المراهق، عندما يعرف أن هناك أشياء يؤمن بها وأشياء أخرى يستطيع تغييرها.

يواجه ابنك المراهق تحديات الحياة، وهو يعرف ويؤمن أن هناك من يراقبه؛ فالرياضيون مثلا يمكنهم أن يربطوا إيمانهم بقوة عليا بقدرتهم على الأداء الجيد. ويمكن للطلبة أن يروا علاقة بين الصلاة وحشد كل قدراتهم الداخلية للإجابة بشكل غير متوقع فى امتحان أو مشروع ما.

بغض النظر عن اتجاهات ابنك المراهق، فإنك دائما ما تستطيع أن تشجعه على الدعاء إلى القوة العليا عندما يحتاج إليها. وعليك أولاً أن تجعل ابنك المراهق يعلم جيدًا أن تلك القوة العليا ستكون دائما هناك إذا ما احتاج إليها، وهذا التواصل سيعطيه دائمًا الشجاعة. واخلق وقتًا للصلاة بالتأمل والملاحظة وقت العشاء أو قبل النوم، وعندما تصلى تحدث من قلبك واستخدم كلمات توضح فيها طلب العون من أعلى. واشرح لابنك أن صلاتنا كثيرًا ما تستجاب وبطرق لا تخطر لنا على بال، كما أن كثيرًا من دعواتنا لا يستجاب لها بالطرق التى نريدها.

عليك أن تكون نموذجًا لاحترام السلطة، وأن تجعل ابنك يحترم من يكبره سنًا وأن تؤكد احترام المدرسين وضباط الشرطة وكل من يعمل فى المجتمع لخدمة الآخرين. ودع ابنك المراهق يعلم أنك تؤمن أن هؤلاء لا يحسنون التصرف بصفة دائمة فى كل الأمور، ولكنك دائمًا ما تحترم قراراتهم والمراكز التى يحتلونها.

وحتى تصل بابنك إلى درجة عاليه من الروحانية والأمل والشجاعة، عليك أن تشعره بان هناك توقعًا أن يكون له دور مميز يقوم به فى هذا العالم، وقد سأل أحد المراهقين أمه "أمى من وجهة نظرك، ما هدفى فى الحياة؟ ما سبب وجودى فى هذه الدنيا؟" وأخذ هو وأمه يفكران معًا فى المعنى من وجود كل من يعرفان، وكيف يمكنه أن يشكل لنفسه هدفًا ذا قيمة.

إن الروحانية التزام، ولا تدعى أنك تستطيع إجابة كل الأسئلة ولكن فقط دع ابنك يعلم أن إيمانك جعلك تقف منتصبًا فى الأوقات التى احتجت فيها إليه، أعطه نموذجًا حيًا حين رفع عنك حمل وبقيت آمنًا سالمًا. تحدث معه عن المعجزات التى حدثت فى حياتك وحياة الآخرين.. ناقش على مائدة العشاء العلاقة بين الشفاء والروحانية، وأن الإيمان شيء لا يرى ولا يحس.

إن ملكات ابنك المراهق ومواهبه تتعدى الموروثات الجينية. والقوة العليا يمكنها أن تفسر ما ينفرد به ابنك المراهق من سمات خاصة، وهذا ما يساعد على تشكيل حياته واتخاذ الاختيارات اللازمة لـذلك.. ساعد ابنك على الإيمان بالله ليعلم أن لحياته هدفاً.

شجع على الحياة المتوازنة :

إن مجتمعنا ذا الإيقاع السريع يدفع أبناءنا لعمل عديد من الأشياء فى أقصر وقت ممكن. فعلى الرغم من أن التوتر يساعد على الإنجاز.. إلا أن هذا الشعور قد يغمر أبناءنا فتزداد الرغبة فى التفوق فى المدرسة والألتحاق بأنشطة متعددة، والاشتراك فى عمل تطوعى والمساعدة فى المنزل والعمل نصف الوقت. ويمكنك أن تستخدم النصائح التالية؛ لتخلق صلة قوية بابنك المراهق لتشجع حياة التوازن.

ولعلك تتساءل متى يكون تعدد الأنشطة قد جاوز الحد ومتى يكون أقل مما يجب. تكمن الإجابة عن هذا السؤال فى التوازن فى حياة ابنك المراهق وفى نظامه اليومى.. إن ابنك بحاجة إلى تسع ساعات من النوم على الأقل. ولكن مع الاستذكار والتحدث عبر الهاتف أو استخدام الإنترنت أو اللعب بالعاب الفيديو قد لا يستطيع ابنك أن يحصل على ما يحتاجه من الراحة. وقد يجعله هذا يشعر بالنعاس أثناء الحصص الدراسية المبكرة ويؤثر على ذاكرته؛ فإذا لاحظت أن ابنك لا يحقق التقديرات التى تريدها، فعليك أن تتابع عادات نومه.

إن إتباع نظام غذائي محدد هو أيضا أساس لصحة ابنك المراهق، وعادة لا يوفر أسلوب الحياة اليومية للأسرة أوقاتًا محددة للوجبات أو لعديد من الوجبات المنزلية. ولكن حتى مع ضيق الوقت، عليك أن تجلس مع ابنك المراهق مرة فى الأسبوع لعمل قائمة بالأكلات الصحية، التى يمكنه تناولها حتى فى أوقات العجلة. ويجب أن تتضمن هذه القائمة الحبوب والخضروات والفاكهة ومنتجات الألبان، مع قدر كافٍ من

البروتين لنمو البنية والعضلات. وإذا كان ابنك المراهق يراقب وزنه، فعليك مساعدته فى ممارسة الرياضة، وفى أن يستيقظ فى وقت مبكر يمكنه من تناول الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة، كما يجب تجنب الكافيين والسكريات بعد الساعة السابعة مساءً.

عليك ان تتأكد أن نظامه المدرسى وأنشطة ما بعد المدرسة تبقيه نشطًا للعمل، دون أن تنهكه بالأعباء. إن الاشتراك فى الألعاب الرياضية، والمشاركة فى المناسبات المختلفة والأندية يتطلب هذه الأيام إتاحة وقت طويل، وقد يؤدى هذا إلى إجهاد ابنك وتشتيته فكريًا. ولكن حتى إذا كان ابنك منشغلاً بدراسته، إلا أنه يستطيع أن يحتفظ بحياة صحية وبالعمل عشر ساعات أسبوعيًا. فإيجاد عمل لابنك ينمى عنده أخلاقيات العمل، ويساعد على حسن ضبط الوقت والمال. ولكن من المهم أيضًا أن يكون هذا العمل ذا معنى وألا يستحوذ على وقت ابنك، فيؤثر على التزاماته المدرسية، وشجعه على أن يدخر خمسين فى المائة مما يتقاضاه.

فعلى الرغم من أن حياته تبدو فى حالة من الفوضى.. إلا أن ابنك المراهق يستطيع السيطرة على عديد من الأشياء.. ساعده على تعرف عاداته غير الصحية، وركز على واحدة منها فى الوقت الواحد، والتى قد تحدث تغيرًا ملموسًا فى حياته: عليك أن تبذل جهدًا واعيًا بجانب ابنك المراهق، دون أن تتسلط عليه أثناء محاولته القيام بهذه التغييرات.. وكلما أحسنت التعامل مع ابنك المراهق، زادت فرصة احتفاظه بعاداته الجيدة، وسوف ينتهى إحساسه بالإجهاد ويستمتع بالتوازن فى حياته.

وحتى تشجع على حياة التوازن، عليك بتجربة هذه الاقتراحات:

- ضع ساعات محددة ونظامًا خاصًا للنوم.
- اسأل ابنك المراهق أن يحدد ما الذى يستطيع أن يفعله ليحسن من نظامه الغذائى.

- خصص وقتًا للراحة فى نظامه اليومى.
- اجعل التغيير تدريجيًا، وتخير شيئًا واحدًا كل أسبوع.
- اسأله ما الذى يمكنه عمله لنفسه، أو لشخص آخر فى ذلك اليوم.
- قلل من حدة التوتر بالضحك وبعمل قائمة بالمهام، واختيار الأصدقاء الأكثر تفاؤلاً.

دعم المسئولية الأخلاقية :

هل يقلقك العالم الذى ينشأ فيه ابنك المراهق؟ هل تتساءل كيف يمكنك تربية طفل ذى شخصية متميزة؟

فى العالم الحقيقى توضع الشخصية فى الاعتبار.. إنها تنشأ من الإيمان بمسئولية أخلاقية وترتبط المراهق بعائلته ومجتمعه ووطنه والعالم كله. إن القضايا الأخلاقية تعد تحديًا يوميًا لابنك المراهق. هل يتخطى ابنك المراهق الصف لشراء شىء أم يدع آخرين ممن يشعر أنهم فى عجلة يمرون قبله؟ هل يضطر إلى اختلاق أكاذيب صغيرة أم يقول الحقيقة ويتحمل مسئولية ذلك؟ هل يساهم فى إغاظة ومضايقة مراهق آخر، أم يحاول إيقاف ذلك السلوك؟ إن المسئولية الأخلاقية ترتبط بطريقة ابنك المراهق فى التفكير، أكثر من قدرته على اتخاذ قرارات سليمة.

فلتنظر نظرة متأنية لسلوكك الشخصى فى حياتك اليومية.. هل تضع عربة التسوق فى المكان المخصص لها حتى لا تصطدم بسيارة ما؟ إذا أخطأ بائع فى الحساب هل تعود إليه لترد له ما يستحقه؟ إن الأمور الكبيرة سهلة وواضحة، ولكن سلوكك اليومى هو ما يؤثر حقًا فى ابنك المراهق.

ذكر ابنك دائمًا بالشخصية المتميزة.. أسأله بعد قضاء عطلة نهاية الأسبوع عن أحد الأصدقاء: "قل لى كيف أظهرت سلوكًا حسنًا؟" وسوف يدهشك كيف يعى ابنك عدد المرات التى يظهر فيها هذا الخلق.. ويمكنك ان توفر لابنك وقتًا يقضيه مع أجداده أو مع آخرين من كبار السن، ممن هم على استعداد لمشاركته حكمتهم وخبراتهم لمواجهة المواقف الأخلاقية.

قص له قصصًا عن الصراع الأخلاقي، وأسأله كيف يمكنه أن يحل هذا الصراع.. أفعل هذا دون ان تقدم حلاً من جانبك أولاً. أعطه أمثلة عن هموم الحياة اليومية، وأسأله عن نتائج أفعال الآخرين. ساعد ابنك على إيجاد حل سليم للصراع الذى يدور بداخله.. عندما لا يظهر ابنك مسئولية أخلاقية، اسأله عن نتائج ذلك".. كيف أثر سلوكه على الآخرين؟ ما الذى شعروا به؟، ماذا كان يمكنه أن يفعل حيال ذلك؟ ثم حاول أن تصلا معًا إلى كيف يمكن لابنك أن يصلح ما أفسده.

أعطه مثلاً عما تتوقعه.. حافظ على وعودك وحيى آخرين على حسن خصالهم.. شجع العدالة والأخلاق الحميدة والعلاقات التى بنيت على الأمانة. ناقش معه الفرق بين الكذب والتمسك بما يؤمن به ابنك، وأظهر شجاعتك عندما يتحداك آباء آخرون فى محاولاتك.

وهذه هى العلاقة الاضطرادية بين سلوكك وردود أفعال ابنك المراهق.

وتذكر انك النموذج الذى يقتدى به ابنك:

- عندما تحتفظ بوعودك وتفعل ما قلت إنك ستفعله، يرى ابنك الأمانة والمصداقية.
- عندما تمتلك الشجاعة لتفعل الصواب، يثق بك ابنك ويحترمك.
- عندما تظل صلبًا فى احتمالك للاختلاف بينك وبين الآخرين، فإنك تمثل له القدوة على قبول هذا الاختلاف.
- عندما تكون متسقًا في اختياراتك.. فإنك تظهر له معنى القوة والصلابة.
- عندما تظهر تعاطفًا مع مراهقين آخرين وأولئك قليلى الحظ، يرى فيك ابنك قيمة الرأفة.
- عندما تسرع بالتسامح، فإنك تُسمع ابنك صوت التعاطف.
- عندما تحترم القوانين والقواعد، فإنك تمثل الوطنية.

إن النقاش حول القضايا الأخلاقية أمر يجب أن يحدث فى حياتنا اليومية.. ليس فى بعض الأوقات الخاصة فقط، بل يجب أن تكون

المستشار الأخلاقي لابنك لتزرع فى نفسه التعاطف نحو كل من حوله.. شجع المسئولية الأخلاقية لأن أبناءنا هم روح أمتنا.

ابحث عن الحلقة المفقودة :

منذ زمن بعيد كانت هناك امرأتان: "أمينة ودولت"، كانت "أمينة" تتمنى أن تصبح ابنتها المراهقة فتاة ناجحة تفخر بها. وعندما بدأ أداء ابنتها فى المدرسة يتدهور وأصبحت تكثر من الغياب عن المدرسة، غضبت أمينة غضبا شديدًا وأقلقها جدًا صورتها كأم أمام الآخرين.

أما "دولت" فكانت تعمل لساعات طويلة، ولكنها كانت دائمًا ما تسعى لقضاء فترة العصر مع عائلتها. لم يكن أبناؤها دائما مهذبين وكان البيت غالبًا فى حالة من الفوضى.. غير أنها كانت سعيدة. وفى إحد الأيام عاد ابنها إلى البيت وهو مقطب، وصاح قائلا "ماذا سنأكل فى العشاء؟". التفتت "دولت" سائلة "هل أنت على ما يرام؟" فقال بلهجة غاضبة "نعم"، وفى المساء ذهبت "دولت" إلى حجرة ابنها، وجلست على حافة الفراش، وقالت له: "كان يوما سيئا، أليس كذلك"؟ فهز رأسه بالإيجاب....

كانت "أمينة" تبحث عن السعادة خارج إطار نفسها، وحزنت عندما رفضت ابنتها ان تحقق لها تلك السعادة. أما "دولت" فقد وجدت السعادة بداخلها، بدلاً من أن تبحث عنها عند ابنها المراهق؛ لأن "دولت" مسئولة عن سعادتها وإحساسها بالأمان، كانت لديها القدرة أن تقدم حبًا غير مشروط، وأن تسمع صوت المشاعر التى تختفى خلف الكلمات.

حتى يملأ السلام بيتك.. عليك ان تتخذ قرارًا واعيًا لتحقيق التناغم بداخلك، بدلا من أن تلقى العبء على ابنك المراهق. إن البيت الذى ينعم بالسلام يمر بمراحل بطيئة ومستقرة.. وعليك رؤية وسماع ابنك المراهق من منطلق جديد، وبخلق تجارب عاطفية، تغير المعتقدات القديمة وتضمن تعلم اتجاهات وسلوكيات جديدة. يجب ألا تعتمد سعادتك على سعادة أو تعاسة ابنك المراهق أو على تمرده أو غضبه.. إن

السعادة شيء ينبع من الداخل، ويمكنك ان تكون مثلاً لابنك المراهق فى ذلك.

يمكنك إدخال السلام إلى عائلتك بأن تفعل شيئًا يختلف عما اعتاد عمله.. إذا أخذ ابنك فى الصياح أو ضاق صدره وبدأ يجادلك، قل له "لايمكننى سماعك عندما تتحدث إلى هكذا". عندما يتحدث إليك ابنك المراهق دون احترام، انظر إلى عينيه بهدوء وقل له: "فى هذه العائلة نتحدث بأسلوب لطيف إلى بعضنا البعض" إن الوضوح فى التعبير عن السلوك المقبول يعلم ابنك كيف يتحكم فى مشاعره.

كما أن صورتك عن ابنك المراهق تبدو واضحة أمامه.. حتى إذا بذلت أقصى جهدك لتخفى أفكارك السلبية، لا يمكنك أن تخدع ابنك.. فإن حاسة الاستشعار الحادة عنده تعرفه إنك قد تكون هادئًا من الخارج، ولكنك غاضب من الداخل.

حتى تحقق قدرًا أكبر من السلام الداخلى، عليك أن تتخطى أفكارك الداخلية وتراقب التطورات التى تحدث بداخلك، حين تضخم المشكلات الصغيرة.. حينما تبدأ بالتفكير فى ابنك المراهق هل تشعر بالتوتر؟ هل ينتابك عادة ذلك الإحساس فى صدرك. بتعرف ردود أفعالك الجسدية، تستطيع أن تعى متى تبدأ بخاطر سرعان ما يتحول لمزاج غير طيب. حتى توقف هذا، حاول أن تفكر فى شيء تافه لا يستثير مشاعرك، شئ مثل ما الذى ستفعله إذا ربحت جائزة مالية.

إذا هدأت مشاعرك الداخلية لن يزعج ابنك المراهق سلامك الداخلى، والبيت الذى ينعم بالسلام يخلق مراهقًا ينعم بالسلام.

وهناك بعض النصائح لزيادة الشعور بالسلام:

- فكر فى فترة من فترات السلام فى البيت، وماذا كان ينجح فى تلك الفترة.
- تابع ردود أفعالك وأسلوب استجابتك لسلوك ابنك المراهق.

- ركز فيما يقوله لك ابنك المراهق، بدلاً من التركيز فى ما تشعر به أنت.
- أعط لابنك (خاصة الذكور منهم) لغة للتعبير عن مشاعره.

كن ضوءًا فى الظلام :

ستكون هناك أوقات فى حياة ابنك المراهق يرى فيها العالم محاطًا بظلال من المستحيلات والكوارث والفقدان. وأثناء مروره بنقاط التحول هذه.. قد لا يعرف ابنك كيف يطلب العون، فعليك أن تكون ضوء ابنك فى تلك الظلمة.. عليك أن تقوده إلى الأمام لأمل فى الغد، من خلال حبك وتعاطفك.

قد يكون هذا الفقدان هو فقدان صديق انتقل لمكان آخر، أو فشل فى الانضمام لفريق ما، حاول جاهدًا أن يجد لنفسه مكانًا فيه. وقد يكون الفقدان هو الرسوب فى امتحان، أو مرض صديق أدى إلى وفاته. "سمير" أقرب أصدقاء "جمال" كان يعانى من تضخم فى القلب، وقد أجرى سمير جراحة العام الماضى، وبدا بعدها على ما يرام. ولكن فى أحد الأيام أثناء مباراة لكرة السلة اشترك فيها مع "جمال"، توقف قلب "سمير" فجأة ودون توقع. فى تلك اللحظة وقع جمال فريسة اليأس.. عانى كثيرًا ليستوعب كيف رحل صديقه ذو الستة عشرة ربيعًا فجأة هكذا. ولكن من خلال دعم أبوية الملئ بالحب وبعد ساعات من التحدث، بدأ "جمال " يتعافى من إحساسه بالألم.

فى أوقات كهذه سيجاهد ابنك المراهق ليجد منطقًا يحكم هذا العالم؛ فالأمل فى أن تكون الحياة أفضل يبدو صعب الإدراك. أرفع روحه المعنوية بأن تكون السند، شاركه بعضًا من القصص عن كيف تغلبت على نكبة، واشرح له كيف غيرت عالمك لعالم أفضل. حدثه عن مشاعرك فى البداية، وكيف كنت تفكر فى الأمر.. اشرح له مراحل التغلب على تلك الشدة، واذكر كيف ساعدك آخرون ليرفعوا عنك الإحساس بالألم حتى تستطيع أن تتعافى. اترك ابنك يدرس كيف استعدت قوتك لتستأنف طريقك، وكيف أثر ذلك على نظرتك للحياة إلى الأبد.

إن ما تفعله يحدث تغييرا، قد يشعر ابنك أنه فقد شيئًا ذا قيمــة، ولكــن عندما تزرع بداخله إيمانًا بأن الغد سيكون أفضل، فإنك تمنح ابنــك طريقًــا واضحًا يخرج به من اليأس.. وهذا أمر يجدد نشــاطه الــذهنى، فيخــرج محاولا إيجاد طرق أخرى، عندما تسد أمامه الطرق القديمة. وهكذا يــتعلم العودة إلى حالته الأولى، ويفهم أن لديه القدرة ليتغلب على توقعاته.

دعه يعلم أن الحياة ليست سيئة، وأن المصــاعب التــى يواجههــا تعطى معنى أعمق وأكثر ثراءً لوجوده.. علمه كيف يتحدث لنفسه بشكل إيجابى ليتفوق ويتغلب على المعوقات.. استخدم كلمات مثل "تحــديات" و"فرص".. كن صديقه وموضع سره واغمره دائمًا بالــدفء والراحــة، عندما يشعر أنه ليس هناك من يفهمه.

إذا بذلت جهدًا لتكون دعمًا لابنك المراهق.. فلن تكــون علاقتكمــا كما كانت من قبل، فمن خلال تعبيرك عن الحب غير المشروط والقبول والنظرة الإيجابية له.. فإنك ترفع العلاقة إلى أعلى مستوى، أكثر بكثير مما كنت تحلم بتحقيقه. بغض النظر عن أى خلاف فى الماضى، فأنــت هنا لتنصت ولترعى، ولتكون ضوءًا فى وسط الظلام الذى يشــعر بــه ابنك المراهق.

وهنالك بعض العبارات، التى يمكنك ان تستخدمها لتبعث الأمل:

- " الأمور تتغير من يوم لآخر ".
- " إنك تسير فى الاتجاه السليم ".
- " بيدك زمام الأمر ".
- " غدًا أفضل ".

ثمانيه كلمات لرأب الصدع :

هناك كلمات وأفكار يمكنك استخدامها داخل نطاق أسرتك لتســاعد على التئام الجروح والاستعداد لمواجهة يوم آخر.. هذه الكلمات تــربط الآباء بأبنائهم فتزدهر علاقتهم فيتقاربوا ويزداد الحب بينهم.

التسامح :

التسامح هو أن تتنازل وأن تدع الأمر يمر وتتخطى أى جراح.. إن التسامح هو مداواة الشخص للجروح؛ الأمر الذى يمهد الطريق لمشاعر جيدة. علم ابنك المراهق أنه باستبقاء جراح الماضى نترك قوتنا وطاقتنا لشخص آخر. إن إعادة التفكير فى أفعال لا جدوى من التفكير فيها تمنعنا من إدراك الأشياء الرائعة التى وهبتها لنا الحياة.. كن نموذجًا للتسامح تجاه ابنك المراهق، فتفتح قلبه للثقة مرة أخرى.

الثقة :

حتى تصل بعلاقتك مع ابنك المراهق لأعلى أهدافها، اخلق نوعًا من أنواع الثقة المتبادلة بينكما. أعط ثقة لابنك بأن تكون توقعاتك وأفعالك دائمًا متسقة. إن الثقة تقلل من حدة الخوف والقلق على ابنك المراهق؛ إذ إنك ستؤمن أن ابنك يختار الصواب فى أغلب الأحيان. إن الثقة تفتح قلبيكما لتخاطر أكثر، والإيمان بأن الطرف الآخر سيحافظ على وعوده.

الشكر :

يسعى ابنك المراهق ليسمع أن ما فعله شيئًا له معنى وقيمة. وهذه الاستجابة يجب أن تأتى مباشرة منك.. إنها توضح له إنك سعيد بخياراته.. كلمة "أشكرك" تظهر التقدير للتعاون الذى أظهره ابنك المراهق حيالك وحيال الأسرة كلها.. إنها عادة كلمة مليئة بالدفء، وتشكل أوقاتًا من التقدير والامتنان.

التقدير :

باظهارك التقدير لابنك المراهق، فإنك تقدم حبًا غير مشروط ونظرة إيجابية نحوه. إنها تخلق إحساسًا بالأمان وانتماءً للأسرة. إنك تجعله يعلم أنه يشكل شيئًا مهمًا للغاية. إن تقديرك لابنك المراهق يجعله يعلم أنك تدرك قيمته فى هذا العالم.

الاعتذار :

التفوه بالاعتذار بصدق يجعل رأب الصدع بينكما أمـرًا ممكنـا للغاية.. فهو يظهر تحملك مسئولية أفعالك ورغباتك فى أن تحول الخطأ إلى صواب. عندما تنظر إلى عينى ابنك المراهق وتعتذر عـن خطـأ ارتكبته، فإنك تخلق تواصلاً عميقًا بينك وبينه. إنك تقول له إنك لسـت دائمًا على صواب، وإنك تستطيع دائمًا أن تعترف بخطئك.. من خـلال كلمة "آسف" سيعلم أهمية أن يعترف بأخطائه؛ ليسـاعد شخصًـا آخـر ليتخلص من الجرح الذى تسبب فيه.

غـــدًا :

يرى المراهق كل ما يحدث على أنه فورى وأبدى.. مـا يحـدث اليوم ينبئ بما سيحدث غدًا. أعطه أملا بأن الغد سيكون أفضل.. كلمـة "غدًا" تعطى إحساسًا واعترافًا أنه قد تكون هناك أوقات مختلفة، وأن هذه اللحظة ستمر، وأن الحياة بشكل عام حلوة.

الاحترام :

الاحترام هو اعتراف أن ابنك المراهق ليس صورة كربونية منك، بل هو شخص مستقل وله صفاته التى يتفرد بهـا. عنـد تعاملـك مـع مراهق، عليك أن تعلم أن الاختلاف بينكما لا يشكل أهمية، وإنما كيفيـة تعاملنا مع هذا الاختلاف هو المهم؛ فالوصـول إلى حل وسط هو الغاية الأولى عندما تكون وجهتا النظر محل احترام كليكما.

الشجاعة :

بغض النظر عن كل المشكلات، فإن التحمل هـو الرسـالة التـى تبعثها عندما تكون شجاعًا.. فهى تعطى ابنك الثقة بالذات ليقف منتصبًا مرة أخرى؛ حتى إذا كان قد سقط مرات عديدة.. بالشجاعة ستظل دائمًا بطلاً فى عينى ابنك المراهق.

ضع أساسًا للعرفان بالجميل :

عندما تمتلئ ساحات المدارس الثانوية بأحـــدث مـــوديلات الســـيارات الجديدة اللامعة كالــ "بى إم دابليو" و"الليكساس" التى لا تستطيع أن توفر له مثيلاً لها، كيف يمكنك أن تتوقع العرفان بالجميل من ابنك المراهق؟

قد يتصور ابنك أنه بحاجة إلى سيارة جميلة، أو أن يصفف شـــعره ليتوافق مع أحدث خطوط الموضة؛ حتى يكون مقبولا ويلفت الأنظـــار إليه. ويعتمد هذا التفكير على ما يتوقعه منه مجتمعه وعالمه الذى يعيش فيه.. ولأنه ما يزال فى مرحلة النمو، فقد لا يمكنك أن تنشـــئ مراهقًـــا يشعر بالعرفان بالجميل بشكل كامل، ولكن يمكنك أن تبدأ بوضع أساسًا للعرفان بالجميل.

إن العرفان بالجميل هو صورة أخرى للتقدير.. يولد ابنك المراهق دون القدرة على التمييز بين المواقف ذات القيمة، كما لا يملـــك القـــدرة على العرفان بالجميل إلى أن يتم تدريبه على ذلك.

عندما يشكرك ابنك لحضور أحد أنشطته، عليك أن تجيبـــه قـــائلا: "عفوًا إن شكرك لى يعنى كثيرًا بالنسبة لى".

وعليك أن تعظم مشاركة أبنائك لأشيائهم مع الآخـــرين.. فقـــد تقـــول لابنتك: "أنا أعلم أنه كان صعبًا عليك أن تدعى أختك ترتدى فســـتانك فـــى الحفلة. أشكرك كان هذا لطيفًا جدًا منك".. العرفان بالجميـــل هـــو مهـــارة يكتسبونها من خلال تدعيمك للقيم، واكتساب هذه القيم ليس مما تقوله أنـــت، ولكن بأسلوبك فى الحياة وتوقعاتك منه.

حتى يشعر ابنك بمشاعر العرفان بالجميل، عليك أن تعطـــى أذنًـــا صاغية لرغبته فى أن يكون مثل الآخرين.. وعليك أن تجـــد أســـاليب لتأجيل إشباع احتياجات ابنك، ويمكن على سبيل المثال عمـــل كراســـة يسجل فيها المراهق كل ما يرغب شراءه، ومراجعته بعد عدة أســـابيع.. وسيدرك آنذاك كم شيئًا من تلك القائمة لم يعد مهمًا بالنسبة له.

شاركه أفكارك وتصوراتك عن العرفـــان بالجميـــل.. وعليـــك أن تصف له بطرق حقيقية أهمية إدراك الأشياء الجديدة، وكيف يؤثر ذلـــك على سعادتنا.. فأن تعترف أنت نفسك بالجميل تعطى ابنك فكـــرة عـــن الإحساس بالامتنان. ألق الضوء عن الأشياء التى تمتن لها فى حياتـــك؛ فتستطيع الأم أن تقول لابنها أو ابنتها "ألم يكن عظيمًـــا مـــن أبيـــك أن يصلح لك هذا الرف، على الرغم من مشغولياته؟" أو "كان لطيفًا جدًا من السيد فلان أن يغير لى إطار السيارة".

يمكنك أيضًا أن تظهر امتنانك من سلوك ابنك المراهق.. يجـــب أن تشكره عندما يعاونك فى أعمال المنزل أو فقط لكونه ابنًا بارًا. إحـــدى الأمهات أعربت عن شكرها لابنها؛ لأنه أحسن التصرف عندما طلبـــت منه أن يتحمل مسئولية ســـداد مخالفـــة المـــرور لتخطيهـــا الســـرعة المفروضة. وبعدها بفترة عندما أساء التصرف، وتبادل مع أمه بعـــض الكلمات الغاضبة، راجع نفسه وعاد إليها قائلا: آسف يـــا أمـــى لأنـــى رفعت صوتى عليك".. فقد وضعا جذورًا لعلاقتهما وأصبح هناك فهـــم لقيمة هذه العلاقة.

رتب مواقف طبيعية لابنك المراهق ليفكر فـــى جميـــل الآخـــرين ويعبر عن عرفانه بهذا الجميل.. اجعله دائمًا يبعث بطاقات يشكر فيهـــا الآخرين لما فعلوه له، أو أن يتصل بأجداده ليشكرهم على هدية تلقاهـــا منهم. ويمكنه أيضًا أن يشترى هدية أو باقة ورد من مصروفه الخـــاص لجار أو صديق مريض. اكتب عبارات معروفة عن الامتنان والعرفـــان بالجميل، وعلقها فى إرجاء المنزل.. علـــى الثلاجـــة.. علـــى شاشـــة الكمبيوتر أو حتى فى جيب ابنك أو تحت الوسادة. "حجرتك تبدو مرتبة وجميلة، شكرًا لمساعدتى".

إن حياة الامتنان تعلم أبناءنا معنى الرفق وتجعلهم يرون روائع الحيـــاة، فيرون كيف يمكن أن تكون الحياة جميلة حتى بأبسط عاداتنا اليومية.

تخطى العقبات الوهمية :

إلى أى جد يختلف مزاج ابنك عن مزاجك الشخصى؟ وهل يؤثر ذلــك على ما بينكما من توافق.. لعلك تفضل أن يكون المنزل هادئًا بعد عناء يوم طويل.. أما ابنك فيفضل دعوة أصدقاءه لمشاهدة فيلمًا معه فى البيت. لعلك تفكر قبل أن تتحدث، فى حين يعبر ابنك عن أى خاطر يمــر ببالــه، وقــد تكون من المهتمين بالاحتفاظ بكل ورقة، وتحب أن تضــعها فــى المكــان المخصص لها.. أما ابنك فلا يستطيع أن يجد كتاب اللغة الإنجليزية.

كيف يمكنك أن تتدخل فى حياة ابنك وأنت تراه يسلك فى حياته من خلال سماته الشخصية، التى قد تختلف عن سماتك الشخصية.. ولكنــك حين تعى الاختلاف بينكما، ستعرف كيف تؤثر وتتعامــل مــع ابنــك المراهق.

قد يكون سلوك الأبناء مضادًا تمامًا لما نريد أو نتوقع.. وقد يؤدى هذا إلى أزمة حادة فى التواصل بين الآباء والأبناء. إذا تحدثت بحدة، سيســمع ابنك ما تقول على أنه أوامر ورغبة فى التسلط. إذا تحاشى ابنك المراهــق النظر فى عينيك أو توقف قليلا قبل أن يتحدث.. يمكنك أن تعلم أنه قــد لا يكون صادقًا. إذا كنت شخصًا اجتماعيًا محبًا للكلام أما ابنك المراهق فليس له الا صديقين حميمين، ويقضى أوقاتًا قصيرة يتحدث فيها عبر الهــاتف.. قد يقلقك هذا، وستظن أنه يعانى من الاكتئاب بدلا من أن تفكر أنه وببساطة شديدة قد يكون شخصا منطويا.

حاول أن تكتشف طبيعة شخصيتك.. هل أنت شخصية "قياديــة" تريــد كل شيء بطريقتــك دون أى حــوار؟ أم أنــك شــخص مســالم تتجنــب المواجهات؟ هل تثق بشجاعتك عندما تتخذ قرارًا ما أم أنك شخص منهجى تفضل دراسة التفاصيل؟ هل تزعجك المفاجآت؟ أم أنك تقدر التلقائية؟

إن المقارنة وفهم كيفية التواصل مع طبيعية ابنك المراهق.. سيســهل عليك التفاعل معه بطرق، تجعل الأمور تسير على خير وجه.

الشخصية الودودة :

إن الشخصية الودودة شخصية تكن احترامًا للآخرين. تبدى استعدادا لتقبلهم وتحسن الظن بالآخرين؛ فهى شخصية حساسة ويمكن إيذاؤها وإحراجها بسهولة، ولذا فهى تخشى المواجهة.

الشخصية التلقائية :

تستمع الشخصية التلقائية بالصحبة وتتسم بالطلاقة اللفظية والتحدث دون تفكير.. قراراتها عاطفية، وهى شخصية درامية ولا تميل إلى التنظيم.

الشخصية المنطقية :

أصحاب الشخصية المنطقية هم كائنات مفكرة ومنظمة، يفكرون كثيرًا قبل أن يتحدثوا، ويأخذون قراراتهم ببطء وتزعجهم المفاجآت.

الشخصية القيادية :

الشخصية القيادية تملك حسًا قويا بالزمن وبقيمة الوقت.. كما أنها ذات إرادة قوية، تملك القدرة على المخاطرة، وتميل إلى الحديث المباشر الذى يقع وقع القنبلة.. إنها شخصية تعبر عن نفسها من خلال عبارات إخبارية، ولا تسأل الآخرين كثير من الأسئلة.

إذا كان ابنك شخصية ودودة فكن هادئا فى تعاملك معه. تأكد من تجنبك العنف حتى فى استخدامك لصوتك واستمع دائمًا لآرائه. وإذا كان ابنك تلقائيا.. فيجب أن يتسم أسلوبك معه بالحب والمرح.. حاول أن تعرف أحلامه وتشجع لديه روح المنافسة؛ إذ إنك تعلم أن ابنك ذا الشخصية التلقائية يفتقر لاى إحساس بالوقت؛ فيمكنك أن تعتمد على مرونته أكثر من وضع قواعد له.

أما ابنك ذو الشخصية المنطقية فسيحتاج منك إيقاعًا معتدلاً.. يطلب إذنك ليستمر فى حديثه، ويتوقع منك الإبطاء فى شرح أفكارك. عليك أن تشجعه لأخذ قرارنه حتى لو أعوزته بعض الحقائق لإتخاذ ذلك القرار، وتذكر أن الحديث غير الضرورى واللجوء إلى المبالغة يصرفه

عن الاستماع إليك.. ولذلك فعليك أن تكون محددًا وواقعيًا خاصة عند لجوئك إلى التفاصيل.

أما ابنك ذو الشخصية القيادية.. فيريدك دائمًا أن تحترم مواعيدك، أن يكون إيقاعك سريعًا، وأن تظل دائمًا فى إطار الموضوع ولا تخرج عنه أبدًا. ركز دائمًا على النتائج، وكن منظمًا فى عرضك لما تقول.. إذا أردت منه شيئًا، أطلب منه بدلاً من أن تقوم بتكليفه.

أنت تعرف ابنك جيدًا.. فكر فى خلق مفاتيح للتواصل معه سواء كان مثلك أو مختلفًا عنك. وتأكد أنه ليس بمقدور أى منكما أن يحدث تغيرًا جذريًا فى شخصية الآخر، ولكن يمكنكما أن تؤثرا فى تواصلكما بشكل واضح، عن طريق إيجاد نقطة مشتركة أو حل وسط.. يسهل عليكما التحاور معًا.

احب حتى الأشياء غير المحببة فى ابنك :

على الرغم من احتياج المراهقين إلى حب آبائهم أشد احتياج، إلا أنهم – بكل تأكيد – يحاولون دفعهم بعيدًا.. فمن عمر الثالثة عشر حتى الثامنة عشر، لا يظهر المراهقون فى أفضل صورهم. ففى لحظة تجدهم يحبون كل الناس، وفى لحظة أخرى يصبحون بلا أصدقاء.. فهم يميلون بطبيعتهم إلى التعبير عن مشاعرهم لكل المحيطين بهم وإشعارهم بالقدرة على مضايقتهم. ويتوجهون بسلوكهم هذا بشكل خاص نحو آبائهم وأخواتهم.. وحتى نحو كلب العائلة. يقول عديد من الآباء فى لهجة –تجمع ما بين المرح والتعبير عن الحقيقة – إنهم ينتظرون اليوم، الذى يتخرج فيه أبناؤهم ويتركون المنزل.

وعلى الرغم من صعوبة تحمل هذا دون أخذ موقف رافض ودون أن يكون رد فعلنا سيئا تجاه صوت التمرد هذا، إلا أن هذا الوقت هو الأنسب لنحب أبناءنا المراهقين أشد الحب. عندما يكون ابنك المراهق منحرف المزاج، عليك أن تشع دفئًا وتفهمًا وعطفًا، ويجب أن تحاول

الفصل بينه وبين السلوك الذى يسلكه. فقل فى بالك: "أنا غير سعيد بسلوكه"، بدلاً من أن تقول: "إنه مزعج للغاية". فبالإطار الذى تضع فيه سلوك ابنك المراهق، يمكنك أن تحافظ على التواصل معه حتى فى أصعب الأوقات.. كما أن الأسلوب الذى تعبر به عن سلوك ابنك غير المقبول لبقية أفراد العائلة، يؤثر على تعاملهم معه تأثيرًا واضحًا.

ويجب أن تضع فى اعتبارك أن قبولك الكامل لابنك المراهق هو أساس الحب غير المشروط.. فعليك أن تخبره أنه بغض النظر عن أى سلوك يسلكه، فأنت تحبه فى كل الظروف. وقد تعتقد أن ابنك يعلم هذا حتى في حدود معينة، ولكن ضع فى اعتبارك أن أشد ما يقلق أبناءنا هو تصورهم أننا لم نعد قادرين على حبهم بالقدر نفسه. ودون أن تضع فى الاعتبار قدر المسافة بينكما والإحساس بالضيق.. فإن ابنك لازال بحاجة لأن يعرف أنك لازلت تحبه كما هو، إذا جعلته يعلم أنك لازلت تؤمن أنه شخص خاص جدًا بالنسبة لك، ستجعله يتخطى تلك الفترات غير المقبولة فى حياته بشكل أسرع ودون نتائج، تؤثر على نظرته وعلى تقديره لذاته.

تلك هى الأوقات التى يعنى فيها كثيرًا أن نقول "أنا أحبك"، دون أن نتوقع أن نسمعها منهم.. وعليك أن تؤمن من كل قلبك أن حبك لابنك المراهق لا يعتمد على إظهاره لمشاعر الحب تجاهك. فأن تشعر بالحب تجاه ابنك بقدر كافٍ جدًا. ومع الوقت سوف يستجيب ابنك لرسائلك الإيجابية، وسيسعد بحبك غير المشروط.

وتلك بعض الطرق لتحب ابنك، على الرغم من سلوكه غير المرغوب:

- قل لابنك أنك تحبه مرتين فى اليوم على الأقل.
- عليك أن تكتب كل أسبوعين جملة واحدة عما تحبه فى ابنك، وفاجئه بأن تترك له ورقة بهذا فى أماكن مختلفة؛ تحت الوسادة مثلا أو أمام مرآة الحمام أو فى السيارة.

- قدم حبًا غير مشروط حتى لو لم يكن هذا لعبا متبادلا.
- أسأل نفسك "كيف يمكنني أن أحب ابنى أكثر؟".

اتصال قابل للقسمة :

سافر "شريف" لقضاء عدة أسابيع فى بيت جده وجدته قرب الشاطئ.. قضى وقته بمرح على شاطئ البحر.. يبحث عن الحيوانات البحرية، وأمضى ساعات مع خالاته وأخواله وأبنائهم. وأدرك "شريف" على الفور أن هناك عديدًا ممن يهتمون بأمره، ويرونه فتى رائعًا. وعندما عاد شريف فى الخريف التالى إلى مدرسته الثانوية، كان أكثر ثقة بنفسه وكان احتياجه للقبول من أصدقائه أقل بكثير عما كان من قبل.. فقد علم جيدًا أنه ينتمى لدائرة أكبر ممن يحبونه ويؤمنون به.

إن أصعب مهمة ستواجهك أثناء مرور ابنك بمرحلة المراهقة هى مساعدتك له؛ ليفهم أن الحياة السعيدة الناجحة تقوم على مجموعة من العلاقات. ومن أفضل الوسائل لتبقى الصلة قوية مع أبنك هى أن تربطه بعائلته الممتدة، وأن تجعل ابنك يعلم أنه يشكل أهمية كبرى لعدد أكبر من الناس، الذين يهتمون بحياته ومستقبله. واستمرار هذه العلاقة أمر يعتمد عليك كلية، وهو أمر يتطلب جهدًا.. كما أنه يتحتم عليك أن توصل لابنك رسالة، فحواها أن "العائلة تأتى قبل كل شىء"، وسيساعده ذلك على فهم أن الحياة العائلية، لا يمكن الاستعاضة عنها بالأصدقاء.

ربما يعيش ابنك فى منطقة بعيدة عن عائلته الممتدة.. لذا يجب أن تظل على اتصال بالعائلة من خلال المكالمات الهاتفية الأسبوعية والخطابات والصور الشخصية.. حاول أن تجد أساليب غير تقليدية للقاء بقية أفراد العائلة. وإذا كان يصعب عليكم جميعًا الذهاب لزيارتهم، فيمكنك ان ترسل ابنك وحده؛ فدون وجودك تستطيع عائلتك أن تتعرف ابنك المراهق من منظور مختلف. وبهذا يمكن لابنك أن يقترب منهم

بدرجة أكبر من المتعة وإحساس أقوى بالأمان، فيعتمد عليهم فى قضاء احتياجاته أثناء غيابه عن المنزل.

إذا كنت تسكن بعيدًا عن العائلة.. فقد تكون هذه فرصة لإعادة الاتصال بهم، ولتدخل ابنك المراهق داخل دائرتهم؛ فالروابط القوية التى تنمو بينه وبين العائلة تعطيه إحساسا بالانتماء إلى شيء أعظم. وعبر الأيام ستؤثر هذه العلاقة الدائمة على التفاعل الاجتماعى لأبنك المراهق، وتنمى ثقته بنفسه؛ خاصة حينما يتعامل مع مجموعات مختلفة من الناس.

وبالإضافة إلى التواصل مع العائلة الممتدة.. عليك أن تجد أساليب أخرى للتقرب من ابنك المراهق؛ فيمكنك مثلاً أن تقص عليه، أثناء العشاء أو أثناء قيادة السيارة، عن اليوم الذى ولد فيه ومبلغ سعادتك به، أو عن اليوم الذى عرفت فيه أنك سترزق بطفل، تحدث عن طفولتك وعلاقة الحب الحميمة بينك وبين عائلتك. فربما كانت هناك رابطة قوية بينك وبين جدتك أو عمك.. ناقش معه مساعده عائلتك لك فى أصعب أيام حياتك، وكيف وقفت العائلة بجانبك، عندما احتجت لمساندتها. اجعل ابنك يعلم أنكم أيضًا قادرون أن تلعبوا الدور نفسه حياله وتكونون له السند والعون.

فبفضل عائلاتنا نشعر بحس قوى بالانتماء لهذا العالم الذى نعيش فيه؛ فكل شخص منا مرتبط بالآخرين ليخلق الكل معًا دائرة لا تنكسر.. ونحن مسئولون مسئولية كاملة عن المحافظة على قوة الصلة بين أفراد العائلة بأقصى قدر ممكن.

الجزء الثالث

ما الذى يشعر به ابنك المراهق

صراع واحد نحو التوافق
وليـس صـراعًا علــى القـــوة

أخيرا سيذهب "كريم" لحضور حفل موسيقى، طالما تمنى حضوره. يبعد هذا الحفل حوالى ساعة عن المدينة، وسوف يصطحب كريم معـــه أربعة من أصدقائه، وصلوا إلى منزله قبل دقائق من خروجه، و"كـــريم" شغوف بحضور الحفل. وبدلاً من أن يتخذ "كريم" موقفا معاديا لأبويـــه، كان دائمًا ما يعود إلى المنزل فى الموعد المحدد له.. أخذت أمه ورقـــة وكتبت عليها تقديرها للموعد الذى سينتهى فيه الحفل، وحسبت كم مـــن الوقت يمكن أن يستغرقه "كريم" لتوصيل كل صديق من أصدقائه إلـــى منزله. وحددت مع "كريم" موعدًا مقبولا للعودة إلى المنزل.. كان أسهل عليها أن تقول "عليك أن تكون بالبيت قبل الثانية عشر مساءً، ولتتـــرك الحفل الموسيقى مبكرًا". ولكن من المتوقـــع أن ينـــدمج "كـــريم" فـــى الموسيقى، وينسى ملاحظة الوقت، وينتهى به الأمر بأن يتـــرك الحفـــل الموسيقى متأخرًا، ولا يعود إلى المنزل فى الوقت المحدد له.

إن الصراع على القوة يمكن أن يتحول إلى جهد مشترك، يسمح لابنك أن يكون شخصًا مستقلاً.. فى حين ترشده أنت إلى النجاح. وكما يحـــاول ابنك المراهق اكتشاف كيف يكون مستقلا، فأنت أيضا تقابلك تحديات تعلم مهارات جديدة؛ للإبحار فى ذلك العالـــم الغامض بالنسبة لك.

قد تجد نفسك داخل نقاش وجدل ينبع من خوفك وقلقك وأنت تشاهد ابنك المراهق يرتكب الأخطاء، وتحاول أن تحافظ على ابنك وتحميه مـــن اتخـــاذ قرارات صعبة بأن تقول له ما الذى يختاره وكيف يختاره ومع من. وســـيوفر عليك هذا كثيرًا من الصراع وتعب القلب؛ فكثير مما يحدث بينك وبين ابنـــك تحت سيطرتك، ولكن عليك أن تخطو خطوه واحدة للوراء وتراقـــب كيـــف تقدم له تعليماتك. وتذكر أنك تحاوره بنبرة صوتك وتعبيرات وجهـــك بالقـــدر

نفسه، الذى تحاوره مستخدمًا كلماتك وألفاظك. هل توجه له أسئلة أم تقول لـــه ماذا يفعل؟ هل تجبره على فعل أمر ما، أم تنصت لوجهة نظره؟

لقد فقد الأسلوب الذى كنا نتعامل معه به فى طفولته تأثيره؛ ففتـــرة المراهقة تتطلب طريقة أخرى فى التفكير.. هل ابنك المراهـــق مســـتعد لاتخاذ قرارات سليمة وحده، دون الاعتماد عليك. الإجابة بكل تأكيد هى "لا"، ولكنه مقتنع أنه يقدر على هذا وينكر التحدى الذى يواجهه.. ففـــى الوقت الذى تتطور فيه شخصية ابنك المراهق نحو تشكيل هوية مستقلة، تنمو لديه حاجة داخلية تدفعـــه للاعتـــراض والمجادلـــة والتفـــاوض؛ فالتفاوض لا يعنى أن تخضع أو تحاول إيجاد حل وسط، بل يعنى خلق موقف ينتصر فيه كلاكما: أنت وابنك المراهق؛ فعندما تكون هناك خبرة تعليمية حقيقية، فكلاكما يخرج منها راضيًا.

ولتبقى خارج الصراع اليومى من له اليد العليا، فعليك بعمل عقـــد أخلاقى معه يجـــدد كل نصف عام. وابدأ بوضع خطوط عريضة لكـــل ما تتوقعه، بدءًا من الواجب المدرسى حتى المهام المطلوبة منه. واجلس مع ابنك لتناقشا كل بند، ودعه يفكر معك لتحديد درجة التوقع من كـــل بند، وما يترتب عليه مـــن عواقـــب إذا فشـــل فـــى اتبـــــاع القواعـــد الموضوعة. ويوفـــر هذا كثيرًا من الوقت، وسوف يوقف هـــذا العقـــد الصراع اليومى، ويساعد على إبقاء علاقتكما على أفضل ما يكون.

وهناك بعض الخطوط العريضة لعمل عقد مع ابنك المراهق:

- عليك بعمل عقد جديد كل صيف وكل خريف.
- يجب أن يكون هدف ٧٥% من النقاش تنمية شخصية ابنك.
- ناقش الأمور الصغيرة لتشعر ابنك أنه يملك زمام الأمور.
- اجعل ابنك يحدد العواقب المترتبة على الالتزام ببنود العقد.
- يجب أن يوقع كلاكما على العقد مع تأريخه، وأن يحتفظ كل منكما بنسخة.

عندما تسأل فتسمع ما لا تريد :

تنتظر، تفتح فمك مفكرًا ماذا عساك أن تقول.. تأخذ نفسًا عميقًا، تحاول أن تجلس لتسمع القصة كلها.. لقد ظللت متيقظًا حتى عاد ابنك من موعده.. وبمنتهى البساطة سألته: "كيف قضيت الأمسية" فيجلس بجانبك، ويقول بهدوء: "لقد كنت فى حفل وداهمتنا علينا الشرطة".

ليس هذا هو الوقت المناسب لرد فعل عنيف بغض النظر عن لوعة قلبك؛ ذلك لأن يعود إليك ابنك المراهق عندما يمر بمأزق.. فإنه أمر ينبع من الاحترام والثقة المشتركة التى بنيتها عبر الأيام. دع ابنك يشعر أنه يستطيع أن يقص عليك ما حدث، وأنك تريد أن تسمع منه.. كن حكيمًا فى نبرة صوتك ولغة جسدك؛ فلجوؤه إليك بتلقائية وقت الشدة يعنى أن ابنك يطلب منك العون والتفهم.

حاول ألا تظهر إحساسك بالصدمة.. حافظ على علامات الاسترخاء على وجهك دون أى تعبير.. هز رأسك ورد بكلمات تشجع ابنك على الاستمرار فى الحديث، وحاول أن تدعه يكمل قصته قبل أن تبدأ بالأسئلة، فكر فى الأمر جيدًا، وصحح الأفكار فى عقل ابنك المراهق.. وأسأله: ما دورك فى هذا الأمر. وإذا شعرت أنه يتلعثم، شجعه باستخدام عبارات مثل "وماذا حدث بعد ذلك؟".

هناك أوقات تشعر فيها أنه يجب أن تسأل، ولكنك غير مستعد لسماع الإجابة، والآن يخبرك ابنك بما لا تريد أن تسمع، وأول شىء يجب أن تقوم به هو الاستماع بتعاطف. وسيأتي التهذيب لاحقًا بعد أن تكون قد درست الموقف جيدًا. وليعلم ابنك جيدًا أنه سيتحمل عواقب الموقف.. غير أن تلك العواقب ستكون أقل حدة مما توقع؛ لأنه عاد إليك وذكر الحقيقة.

وإذا أحسست أنك تستجيب للأمر بشكل سيء، فعليك أن تنظر مليًا فى عينى ابنك وتتخذ قرارًا واعيًا بأن تتمالك نفسك. حاول ألا تفزع مما يقوله

ابنك فتبدأ بالمقاطعة وتغيير الموضوع؛ فالدخول فى التفاصيل العارضة يجعلك تخرج عن المسار السليم، وتعطى ابنك فرصة للف والدوران.

وفى كل مشكلة يكمن الحل. ودورك فى هذه المرحلة ليس الإنقاذ بل الطمأنة وإشعار ابنك بالأمل أنكما معًا يمكنكما إيجاد حل يخرجه من تلك المشكلة؛ فبإيمانه بك عاد إليك ابنك واثقًا ليجد عندك التفهم. فعندما تسأل ويجيبك ابنك بأخبار سيئة، تعلم أنك نجحت فى بناء علاقة قوية به.

وهناك بعض الوسائل التى تساعدك على استقبال الأخبار السيئة بشكل فعال:

- اجلس على المستوى نفسه مع ابنك فلا يعلو أى منكما على الأخر.
- أظهر على وجهك انطباعًا بأنك سوف تتعامل بحكمة مع أى شىء يقوله ابنك.
- انظر إلى عينيه عندما يتحدث واحتفظ بهدوئك وانتباهك.. هز رأسك بالإيجاب وتجنب النظر فى اتجاه آخر.
- قدم له الصورة كما فهمتها، ودعه يصحح لك أى سوء فهم.
- استخدم العبارات ذات النهايات المفتوحة، مثل: "هل يمكنك أن تقول لى أكثر عن ذلك الموضوع؟"
- قدم النصيحة بعد أن يكون ابنك قد انتهى تمامًا مما يقول.

وبصفة عامة، يمكنك أن تستخدم النصائح التالية لخلق مناخ من الثقة بينك وبين ابنك:

- أن تكون مبادرًا وألا يكون ما تفعل مجرد ردود أفعال.
- فكرا معًا لإيجاد حلول لكل موقف.
- أمدحه حين يعود إليك للتحدث.
- أخلق وقتًا لتتحدثا معًا كل يوم.

متى تتصدى، أو متى تستقصى الأمر، و تدعم موقف ابنك :

رسب "شوقى" صديق "رمزى" فى مادة التاريخ، وعندما كان يتم توزيع نتائج الامتحان اللاحق، ظهرت السعادة على وجه "شوقى" عندما علم أن صديقه رمزى حصل على تقدير "امتياز". ومال شوقى على رمزى هامسًا: "عظيم لقد نقلت إجابات أسئله الامتحان من ورقتك"، وهذا سيرفع من تقديرى.. وعندما أعطى المدرس شوقى نتيجته وجد عليها كلمة "ضعيف جدًا" وحولها علامة حمراء كبيرة. وبتعجب أخذ شوقى يقارن الورقتين، ثم قال "يا إلهى، لقد نقلت الإجابة دون الترتيب الصحيح للأسئلة".. ضحك رمزى، وقص القصة لعائلته على مائدة العشاء.

هذا أحد المواقف التى تلتقط فيها الأنفاس وتنتهز الفرص لتفتح موضوعًا للحوار.. فعادة ما تتأجج المشاعر عندما يضطر ابنك ليفكر فى قرار غير سليم؛ فيمكنك أن تقلب الموقف رأسًا على عقب وتقوده لاتخاذ قرارات أفضل فى المستقبل؛ حتى يكتسب قدرة أكبر على اتخاذ قرارات سليمة نتيجة لوضوح توقعاتك منه.

وهناك خمس أساليب لتحدى الموقف:

- عبر عن قلقك دون أن تبدأ الجملة بكلمة "أنت".
- اجعل الرسالة واضحة ومباشرة.
- أسأل عما يمكنه قوله أو فعله لتجنب حدوث هذا الأمر مرة ثانية.
- عليك أن تبدو واثقاً من نفسك أثناء النظر فى عينى ابنك.
- أبد تعجبًا من اتخاذه لهذا القرار.

عندما تشك أن الأمور ليست كما تبدو، ثق فى حدسك وتفحص الأمر محاولاً معرفة تفاصيل أكثر.. قد يظن ابنك أنه فى موقف شديد الصعوبة، ويقلقه أن الخروج من هذا الموقف يعنى فقدان صداقة ما، أو أن يكون فى موقف ما تحت ضغوط شديدة.

فى صباح أحد الأيام قام "جلال" صديق "شوقى" بالاتصال بعديد من الفتيات للتسلل خارج البيت وحضور حفل فى بيته. كره "شوقى" الموقف، ولكنه لم يرغب فى أن يبدو جبانًا، فادعى المرض بعد وصوله لبيت "جلال"، وقبل وصول الفتيات، اتصل "شوقى" بوالده فى منتصف الليل ليلتقطه من بيت "جلال".. قال إنه متعب وبحاجة للعودة إلى المنزل، وفى الطريق إلى المنزل سأل الأب ابنه بهدوء إذا كان يريد أن يتحدث عن الأمر.

خمسة أساليب لتفحص الأمر :

- كن هادئًا ومتزنًا عندما تفتح الموضوع.
- أسأل أسئلة ذات إجابات مفتوحة، ولكن لا تسأل كثيرًا.
- حاول أن تعى ما بين السطور.
- تجنب الافتراضات إذا لم تفهم.. كن واضحًا.
- كن هادئًا واكتشف الأمر ببطء دون أن يبدو الانزعاج فى صوتك.

عندما يكشف ابنك عن مخاوفه، فعليك معالجة الأمر بالدعم والحب الذى تتوقعه من صديق. كانت "سامية" تقابل "ممدوح"، واستمرت لقاءاتهما لثلاثة أسابيع حتى سمعت شائعات عن مدى تماديها فى العلاقة معه. وبانزعاج شديد حاولت "سامية" أن تصل إلى الشخص مصدر الشائعة، واكتشفت أن "منى" وهى إحدى أعز صديقاتها هى التى تنشر الشائعة.

وهناك سبع طرق لإظهار الدعم :

- وضح استعدادك للمساعدة دون التسلط.
- افصل مشاعرك عن مشاعر ابنك؛ لتظل هادئًا وقادرًا على العون.
- حاول أن تشارك ابنك بقص قصة مشابهة، حدثت لك من قبل.
- تحدث عن السعادة والكفاح وكونهما أمرًا طبيعيًا فى عالمنا هذا.
- اسأل ابنك إذا كان يريد سماع النصيحة.
- أظهر مشاعر طيبة لأن ابنك سيتخذ قرارًا سليمًا.
- احتفظ بأسرار ابنك.

فن الدفاع اللفظى :

أصبح لابنك صوت مسموع، إنه يجادل كالدبلوماسيين للحصول على امتيازات واختيارات واستقلال أكثر. ومع نمو ابنك المراهق تنمو حصيلته اللغوية وقدرته اللفظية، وهذا هو ما يجربه فى جدله معك. قد لا تنوى الجدل مع ابنك، ولكنك تجد نفسك محصورًا في مباراة لفظية لا تنتهى. وهذا الحوار المحير عادة ما يكون محبطًا، ولا ينتهى بتحقيق أى شىء.

ما حقيقة ما يطلبة ابنك، ما الأسلوب الذى عليك الاستجابة به؟ هل يجرب قدراته المنطقية أم أن هناك رسالة خفية تحمل المعنى الحقيقى لما يقوله؟ فقد يكون هناك ضغط على ابنك من أصدقائه لعمل أشياء لم يستعد لها بعد، أو حتى أشياء لا تعجبه.. قد ينتظر منك ابنك أن توقفه برفض ما يطلب؛ ليجد حجة يقولها لأصدقائه دون حرج: "لم يسمح لى أبواى".

ولتعلم حقيقة ما يريده ابنك، عليك الإنصات له بهدوء. وبدلاً من تحديه رد عليه باستخدام عباراته هو.. وقد يبدأ الحوار هكذا: "ماما، ليس هناك سبب يمنعنى من الذهاب إلى الحفلة.. كلهم سيذهبون". وهنا يجب أن يكون ردك هكذا"، إذًا، كلهم سيذهبون وأنت لا ترى سببًا يمنعك من الذهاب". فمن خلال الإنصات الإيجابي، سيمكنك معرفة إذا كانت هناك رغبات خفية. ولكن إذا أخذت تناقشه كلمة بكلمة ستبدو كالشخص الشرير المتسلط. وقد تستشعر إحساس ابنك بالراحة لعدم موافقتك على ذهابه إلى الحفلة، وربما كان يُقلق ابنك أن يضبط فى موقف غير آمن، ولكنه لا يجد مخرجًا من عدم الذهاب إلى الحفلة.

وكأى محام بارع سيجد ابنك ثغرات فى جدلك، وعادة ما تكتشف بعدها أن السبب الحقيقى وراء ذلك الجدل أنه يعتقد أنه قد نضج بشكل كاف، ومن حقه مزيد من الامتيازات والاختيارات. ومع ارتفاع صوته واستخدامه لتعبيرات تأكيدية تجد أن رد فعلك هو إسكاته وعدم السماع له،

وإغلاق باب المناقشة بأسرع ما يمكن. غير أن الجدل علامة إيجابية على أن ابنك بدأ يتعلم فن التفاوض، وباستمراره في شرح وجهة نظره، يغلق أمامنا كل طرق الرفض. وإذا تركت الأمر هكذا.. ستجد نفسك بعد أسابيع قليلة قد أنهكت من الجدل.

ولذلك فعليك باستخدام تلك الوسائل؛ لتخلق موقفًا يفوز فيه كلاكما:

- ابق هادئًا وانظر مباشرة في عيني ابنك.
- حاول أن تفهم ما بين السطور، وراقب تعبيرات ابنك الجسدية.
- كرر ما يقوله ابنك ولخص ما يقول دون ان تحكم عليه أو تقدم رأيك.
- أطلب من ابنك أن يكون أكثر تحديدًا: "اشرح لي لماذا تعتبر هذه مشكلة؟"
- وبعد أن يشعر أنه قد شرح موقفه مليًا، حدد مشاعره بأن تقول مثلا: "وأنت محبط للغاية. لأن الجميع سيذهب للحفلة في حين ستبقى أنت بالبيت".
- قد لا يوافق ابنك على هذا الشرح لمشاعره ويقدم لك سببًا آخر.. وعليك أن تفكر في هذا السبب الآخر مع ابنك.
- اشرح الأسباب، وراء قرارك، وقم بعدها باقتراح الآتي: " دعنا نفكر معًا إذا كان هناك حل آخر لهذا الموقف ".

حوار في الظلام :

عادت "هدى" من موعدها وهي مغمورة بالسعادة.. دخلت بيتها الهادئ فوجدت والدها جالسًا على الأريكة، يقرأ في انتظارها حتى تعود إلى البيت. "بابا، لا يمكنك أن تتخيل ما حدث!" وبعد أن انتهت من قص تفاصيل أمسيتها بسعادة غامرة، مالت لتقبل والدها الذي بدت عليه علامات النعاس، وهمست قائلة "تصبح على خير يا بابا".

قارن هذا بمشهد مماثل لمراهق أخر.. فكان يمكن لـ"هدى" أن تدخل المنزل المظلم بهدوء، وعلى أطراف أصابعها لتقول مساء الخير لوالديها النائمين. وفي الصباح تدخل "هدى" إلى المطبخ لتتناول الإفطار. وتسألها

أمها، وهى تتناول رشفة من فنجان القهوة: "كيف كان موعدك ؟" فتجيب "هدى" وهى نصف نائمة: "حسناً". وقد تحاول أمها أن تسأل مزيدا من الأسئلة، ولكن صوت "هدى" الذى كان ينم عن الضيق أغلق الحوار.

فى كثير من الأوقات نفقد فرصة التواصل؛ فنرى أنه يصعب التواصل مع أبنائنا بدلا من أن نجد طرقًا جديدة للتقرب منهم. فعادة حين نرغب فى التحدث إليهم، لا يرغبون هم فى التحدث معنا. ومثل أغلب الآباء المشغولين، عندما يكونون مستعدين للحديث، نكون مشغولين بشىء آخر. إن تنشئة المراهقين تتطلب منا إيجاد طرق جديدة لنبقى قريبين منهم.

فالتحدث فى الظلام قد يكون إحدى خبراتك المفضلة مع ابنك المراهق.. فعندما تكون وحدك مع ابنك المراهق، وهو مجهد من عناء اليوم سيفتح لك قلبه ويدخلك عالمه، حتى ولو كان هذا لمدة دقيقة واحدة. دقيقة يكون يومكما قد انتهى قبلها.. وكلاكما مستعد للجلوس والتحدث بهدوء.

ويمكنك أن تبدأ ببعض الأسئلة الهادئة الرقيقة لتفتح بابًا للحوار.. فتستطيع أن تبدأ بشىء مثل "تبدو متعبًا اليوم"، أو "أنا حقًا فخور بك للطريقة التى تناولت بها المشكلة، التى صادفتك فى المدرسة. كيف فكرت فى هذا الأمر؟". حاول أن تعرف شيئًا جديدًا عن ابنك المراهق، دون أن تدلى برأيك أو تقدم مقترحاتك لحل الأمر بشكل أفضل.. فهى طريقة طبيعية جدًا لتعرف أمنياتهم وأحلامهم، وقدراتهم واهتماماتهم.. ما يحبون وما يكرهون، أصدقائهم وأبطالهم.

فكل ما يُسمع فى المساء يجب أن يكون صوتك، وأنت تتواصل مع ابنك المراهق بأسلوب فيه عمق، ويحمل كثيرًا من المعانى. وفى هذا الوقت الذى يجمعكما، يجب أن تعلم أنه قد يفتقر للكلمات التى تعبر عن مشاعره وقد يتردد كثيرًا قبل التعبير عما يكمن داخله.. وليكن كلامك

أقل ما يمكن. حاول أن تبتعد عن النصيحة والوعظ.. فهذا هو الوقــت المخصص لابنك ليتحدث هو، فهز رأسك بالإيجاب أو عبر بأى طريقة لتوضح له أنك منصت بأهتمام، فيمكنك أن تسأل "وماذا فعلت بعد ذلك؟" فإذا كان ابنك يقص شيئًا مضحكًا.. عليك أن تشاركه.

إن قضاء كما من الوقت معًا بعد أن يهدأ البيت، يعطى ابنك الفرصــة للحصول على كل اهتمامك ويشعره بحبك وبأهميته بالنسبة لك.. فأحاديــث الظلام هذه تعود بابنك إلى أيام طفولته، حينما كنت تجلس معه قبــل النــوم لتقص له الحواديت. فمع ضغوط الحياة اليومية.. فإن التقاط دقــائق هادئــة تشارك فيها ابنك وتستمع له يقرب بينكما إلى الأبد، وحالما ستمضـــى هــذه السنوات بسرعة ويترك ابنك البيت. وقتها ستحمد الله أنك توقفت وجلســت وأنصت لما يقول، ولتتواصل معه بعمق، تحدث فى الظلام.

وهذه بعض الأساليب التى تستطيع أن تفتح بها حوارًا.

- " كنت أفكر فى الوقت الذى .... ".
- " لقد فعلت هذا من قبل ".
- " لقد حدث هذا لى أنا أيضًا ".
- " هل تتذكر .... ".

حل الصراع مع ابنك :

تعد بعض الخلافات فى مرحلة المراهقة أمرًا طبيعيًا؛ فقد يحــاول ابنك تجربة أنواع مختلفة من السلوك ليرى أيها سينجح وأيها سيفشــل، أو أنه يجادلك ليفرغ شحنة انفعالية. وقد يكون الجدل حــول موضــوع تافه جدًا مثل الملابس أو حجرة غير مرتبة. وفى بعض الأوقات، سيبدو ابنك وكأنه يتحدى كل قواعد البيت.

وكأى أب أو أم، يقلقك عدد المناقشات مع ابنك.. فإذا أثيرت مشكلة أكثر من ثلاث مرات أسبوعيا، وزادت حدة النقاش إلى حــد الصــراخ

وشعر كلاكما بالضيق من الأخر لأكثر من يومين، هنا يستحق الأمـــر وقفـــة.

عليك أن تتوقف عن أى أسلوب تتبعه، وبدأت تشعر أنه غير فعال. وبدلاً من أن تفكر فى من المصيبْ ومن المخطئ، عليك أن تفكر فـــى حل وسط. واطرح عليه المشكلة كما تراها واســمع لـــه دون مقاطعـــة عندما يعرض وجهة نظره. ولتجعله يعلم كيف أثـــر الخـــلاف بينكمـــا عليك: "عندما تصرخ لا أستطيع أن أفهم ما تريد".

وعليك أن تحدد فى ذهنك ثلاثين دقيقة لمناقشة الأمر بينكما.. وبعد هذه المدة إذا لم تحرزا تقدمًا فى المناقشة، اتفق معه على تـــرك الأمـــر لفترة قصيرة وإعادة فتحه مرة أخرى أثناء اليوم. وسوف تحتاجان إلـــى عشرين دقيقة ليهدأ كلاكما ولتلتقطا أنفاسكما. ولكن فترة التهدئة هـــذه لا تنجح، إلا عندما تخرج كل تفكيرك فى المشكلة، وتسمح لمشـــاعرك أن تعود لطبيعتها.

ولتكن نموذجًا لابنك يتعلم من خلاله أن يختلف بأمانة ولتتفق معه علـــى حدود تلتزما بها.. فامنع حدة الصوت، والتلفظ بألفـــاظ غيـــر لائقـــة أو اللوم.. وعلى كل منكما احترام الآخر حتى لو شعرتما أنكمـــا لا تريـــدا فعل هذا. "لن انشاجر معك.. أنا ذاهب إلى حجرتى. عندما تشعر أنـــك مستعد للتحدث دون صراخ، تعال إلى".

اكشف عن كل الوسائل التى يمكن أن تقلل مـــن العـــراك اليـــومى وحدد الأمور المهمة، والأمور غير المهمة.. وحاول أن تجـــد أســـاليب غير تقليدية لحل المشكلات بينكما.. "لقد وجدت ملابسك النظيفة علـــى الأرض مع ملابسك غير النظيفة. هل يمكنك أن تساعدنى فى ترتيبها؟" أو "إن موعد نومك هو الساعة الحادية عشر، ولكنى كثيرا مـــا أجـــدك على الإنترنت بعد هذا الوقت، دون أن تغير مواعيد نومك، هل عنـــدك أى أفكار لحل هذه المشكلة".

ولتحد من الاحتكاك اليومى على أمور صغيرة، اكتب عقـدًا مـع ابنك يحدد بوضوح التوقعات ونتائجها. وإليك الطريقة:

- اكتب بشكل إيجابى ومحدد كل الواجبات والسلوك المتوقع.
- اجعل ابنك يعمل قائمة بالتبعات المترتبة على عدم احترام أى مـن مطالبك.
- أعطه نقاطًا على كل مسئولية أتمها أو سلوك اتبعه.
- تأكد من أن تبعات أى موقف تأتى فورية ومناسبة للموقف، وأنهـا تنفذ بألطف الطرق الممكنة.

ولتقلل من الخلاف بينك وبين ابنك.. جرب هذه النصائح :

- تحدث بهدوء ولكن بحسم.
- احتفظ بهدوئك.
- عليك بالصمت عدة مرات لتعطى ابنك فرصة الحديث.
- إذا وجدت صعوبة فى حل مشكلة ما، اكتب خطابًا يوضح وجهـة نظرك.
- اسمح لابنك أن يغضب بطريقته الخاصة، ولكن فى داخل حجرته.
- ابذل جهدًا واعيًا للتحدث عن كل شىء بانتظام.

أوقف مفعول الغضب :

على الرغم من أن الغضب عادة ما يؤثر على علاقتكمـا بشـكل مؤقت، إلا أن مساعدة ابنك فى السيطرة على مشاعره يبقيك على صلة به حتى فى أصعب الأوقات.. عندما يشعر أنـه فقـد السـيطرة علـى أعصابه، سينتظر منك أن ترشده فى وسط اضطرابه. فمع كـل مـرة تخطو فيها إلى الخلف وتحافظ فيها على هدوئك دون الاستجابة لغضبه، ستجد أنها فرصة لابنك يتعلم فيها منك كيف يتعامل مع مـا يحبطـه.. فحوار ابنك الداخلى، أو ما يقوله لنفسه عن أى موقـف يصـادفه هـو مفتاح لما يشعر به. فهو يقول لنفسه إن شخصًا تعمد إيذاءه أو إخافته أو

إحراجه أمام الآخرين؟ هل يكرر ابنك هذه الكلمات بداخله فتخلق عنده شحنة انفعالية قوية، ويخفق قلبه بقوة، ويتنفس بسرعة؟

ولحسن الحظ ستكون دائمًا بجانبه لمساعدته في إدراك هذه الإشارات.. فيمكنك مقاطعة خط تفكيره، قبل أن يتحول إلى انفجار. عندما تشعر أن مشاعر الغضب عند ابنك تتصاعد، اجعله يتوقف تمامًا ودعه يأخذ نفسًا عميقًا دون أن يخرجه، وهكذا ستقل ضربات القلب وسيقل معها إفراز مادة الأدرينالين التى يثيرها الغضب. وبعد هذا اطلب من ابنك أن يقول لك ما يفكر فيه فى تلك اللحظة.

فأصعب مرحلة فى تدريب ابنك على متابعة حواره الداخلى هو إقناعه بأن ما يقوله لنفسه هو ما يخلق الإحساس بالغضب بداخله. انتق وقتًا يكون فيه هادئًا ومسترخيًا، واسأله كيف يعرف أنه غاضب عندما يشعر بذلك. ويمكنك أن تساعده بتوجيه أسئلة مثل: "هل تشعر بتغير جسدى؟" أو قل عن نفسك " ألاحظ عندما أكون غاضبًا أن قلبى ينبض بشكل أسرع.. هل يحدث هذا معك؟" وإذا بقى ابنك عاجزًا عن استدعاء الأعراض الجسدية للغضب، حاول أن تستدعى لذاكرته موقفًا يغضبه، واطلب منه أن يصف كيف يشعر بالغضب.. هل يشعر به فى رأسه أو قلبه أو صدره أو بطنه؟ فعندما يعى التغيرات الجسدية التى تصاحب الانفعال.. فإنها الخطوة الأولى لتعلم السيطرة عليها.

ويمكنك أيضًا أن تعلم ابنك كلمات يصف بها مشاعره، فتتكون لديه القدرة اللغوية للتمييز والتعبير عن المشاعر المختلفة، والتى تتخطى "السعادة" و"الحزن" و"الغضب" و"الخوف". وهذا مهم للغاية؛ خاصة إذا كان ابنك على درجة من الحساسية.. فتعلم كلمات جديدة مثل: "محرج" أو "محبط" أو "خاب أملى" أو "متشوق" لكى لديه تنمى لغة المشاعر، وهو أمر حيوى لعلاقات ابنك الاجتماعية الآن وفى المستقبل.

وسيأخذ الأمر ما بين أربع إلى ست أسابيع لتحدث تغيرًا ملحوظًا فى

تعامله مع الغضب. ويمكن أن يبدأ باستخدام عبارات تهدئة، مثل: "سأظل هادئًا" و "أستطيع أن اختار الطريقة التى اتصرف بها" و "أنا مسئول عن إحساسى بالغضب".

فالغضب يتم اكتسابه كما يتم التدرب على تهدئة النفس، وعليك أن تجعل ابنك يكتب قائمة بالأشياء التى تهدئه ويعلقها بحجرته.

ويقترح كثير من المراهقين الوسائل التالية، والتى نجحت فى تهدئتهم:

- استمع إلى الموسيقى.
- اكتب شعرًا أو احتفظ بكراس تكتب فيه مشاعرك.
- قم بنشاط جسدى، كأن تتمشى أو ترقص على صوت الموسيقا العالية.
- مزق ورقة إلى قطع صغيرة كثيرة.
- خذ حماما ساخنا.
- اصنع كرة إسفنجية وقم بركلها حين تغضب.
- اتصل بصديق.

طرق جديدة للاقتراب من ابنك :

كانت "داليا" تستمتع بتوصيل ابنها إلى تدريب السباحة، وكانت تقضى أثناء توصيله بعضًا من اللحظات القليلة، عندما تكون متواجدة معه ومع أصدقائه، ولكنهم لا يشعرون بوجودها. فحين يركب ابنها وأصدقاؤه السيارة ينسون أنها معهم وتسمع ما يقولون.. فتجدهم منشغلين فى إغاظة بعضهم البعض والتحدث عن أخر أخبار المدرسة، كمن يواعد من وما حدث داخل الفصل وأشياء كهذه.. وكثيرا ما شعرت "داليا" أنها تود أن تعلق أو تقدم نصيحة، ولكنها تحتفظ دائمًا بصمتها. فقد تعلمت منذ زمن بعيد أن تدخلها فى الحديث سيكون وسيلة أكيدة لإغلاق أى حوار، يكشف لها عما يدور بينهم، وتعلمت أيضًا فن التبسط لتعرف أكثر عن حياة ابنها ومجتمعه.

وعليك أن تحول بيتك إلى جنه.. يستمتع فيها ابنك المراهق، بتوفير الأكلات الخفيفة له والمساحة الكافية مع عديد من وسائل الترفيه.. فاحضره مع أصدقائه إلى المطبخ وقدم لهم المأكولات السريعة التى يحبونها. فلا شيء يبقى الحوار مفتوحًا أكثر من مجموعة من المراهقين وأكلاتهم المحببة على مائدة المطبخ.. وقد تسمع أكثر مما تريد وهم يتحدثون ويضحكون.

وكآباء توقع دائمًا أن تستخدم الطرق القديمة نفسها فى التفاعل مع الأبناء المراهقين.. وقد تنجح هذه الوسائل مع كثير من أفراد الأسرة، أو أنها نجحت مع آبائنا عندما كنا نحن مراهقين. ولكن علينا أن نفكر مليًا فى الأسلوب الذى نمارس به الأمور كآباء، وعليك أن تفصل مشاعرك عن سلوك ابنك، وركز فى الوقوف بعيدًا ولو قليلا لتفكر بموضوعية فى الطريقة، التى تضع بها الحدود وتقدم فيها بعض التفسيرات. جرب وحاول أن تكتشف طرقًا فريدة وغير تقليدية فى تنشئة ابنك فى تلك السنوات، التى قد تعتبر فى بعض الأحيان سنوات تجريبية.. جرب حلولاً جديدة لمشكلات قديمة.. أخلق طرقًا غير تقليدية للتواصل.

عندما تقوم ببعض التغيير فى القواعد القديمة، قد يصعب على ابنك التكيف مع الوضع الجديد، وسيتطلب هذا منك أن تدربه على أساليب جديدة ليتعامل بها معك. وعليك أن تدعم علاقتيكما بقضاء وقت معًا، وأن تستمع لما يقول بشكل إيجابى، وترد عليه مستخدمًا كلمات تقدير، وأن تعلم وتؤمن من قلبك أن غايتك العظمى هى خلق علاقة ثرية مع ابنك، تبقى إلى الأبد.

وإليك بعض الطرق الجديدة للتقرب من ابنك :

أ – استبعد الأساليب غير الناجحة، ولا تحاول إصلاح أمر لم يفسر بعد.

- عندما توجه استخدم أقل الكلمات الممكنة.
- استمع أكثر وتكلم أقل.

- أبق الحوار مفتوحًا بينكما دائمًا ويوميًا، وليس وقت الأزمات فقط.
- اقضيا معًا وقتًا تحاول فيه اكتشاف جانب من اهتمامات ابنك.
- كن نموذجًا فى الاحترام والتقدير والتفهم.
- ابتعد قليلاً إذا أحسست بالغضب.
- عليك بقضاء بعض الأمسيات مع العائلة كلها، بالإضافة إلى الأوقات التى تقضيها وحدك مع ابنك.
- تحدثا معًا أثناء قيامكما بشىء آخر. وسيكون هذا وقتًا يتحدث فيه ابنك معك بحرية أكثر.
- ضع قائمة بالمهام التى يمكنه أن يقوم بها؛ ليحصل على امتيازات أكثر.

افتح بابًا للمرح :

يمتلك المراهقون حسًا قويًا للمرح والدعابة، ولا يقلقهم أن يبدون سفهاء. فيكونون أسعد حالاً عندما يشعرون أنهم يرتبطون بهذا العالم من خلال الدعابة.. سمعت أحد المراهقين يقول: "أشعر بشعور عظيم عندما أكون مع أصدقائى.. إننا نخرج معًا ونستمع إلى الموسيقى العالية ونضحك كثيرًا". وترتفع نسبة الإندروفين عندما يضحكون؛ مما يساعد على ضبط مزاجهم ويقويهم ليتحملوا الإحساس بالإجهاد. كما تزداد قدرتهم على التركيز، ولا يزعجهم كثيرًا بعض المضايقات.. وهكذا يكون المنزل أكثر هدوءًا.

وعادة ما يختلف ضحك الذكور اختلافا كبيرا عن ضحك الإناث.. فقد يحاول ابنك إغاظتك بالتلاعب بالألفاظ، أو بأن يسألك عن أشياء يعلم جيدًا أنك لا تدرى عنها شيئا البتة، ولا كيف تجيب عنها.. أما ابنتك فقد تضحك من قلبها، عندما تقوم أنت بشىء مضحك كما قد تقص ذلك على صديقاتها، بل إنها يمكن أن تقلدك أيضًا.. فهى نفسها قد لا تقول أشياء مضحكة، ولكن يسعدها عمل اللاعيب على أصدقائها..

ويمتعها الجلوس مع مجموعة من الأصدقاء، والتحدث عن كل ما يحدث فى المدرسة.

قامت إحدى الأمهات باقتراض ملابس تنكرية لدجاجة من أحد أصدقائها وارتدت رأس الدجاجة.. عندما ذهبت لتلتقط ابنها من المدرسة، كنوع من أنواع المزاح.. واتجه ابنها مع بعض من أصدقائه ببطء نحو السيارة، ولم يلاحظ أمه وهى ترتدى رأس الدجاجة حتى قال صديقه: "ماذا تضع أمك على رأسها!" فصرخ ابنها بطريقة نصفها فزع ونصفها ضحك: "ماما، لا تأتى إلى المدرسة هكذا مرة أخرى".

إذا لم يكن ابنك مرحًا بطبيعته. فإنه يمكنك تعليمه كيف يكون مرحًا. فعندما يحدث شىء خارج عن المعتاد، عليك أن تجد جوانب المرح فيه وليس جوانب الامتهان. ولتصف ذلك الموقف لابنك بطريقة توضح له الفكاهة فيه.. وإذا شعرت فى وقت من الأوقات بجو من التوتر، عليك أن تحد من هذا التوتر، وتغير من مزاج ابنك بفكاهة سريعة. ففى إحدى الأوقات، حين كانت إحدى الأمهات تلتقط بعض الصور للأجازة الصيفية، وأخذ الإخوة يتذمرون.. قال أحدهم "إن يوم الصورة العائلية، شىء مقرف".. وضحك الجميع فتغير مزاج الجميع، والتقطت لهم صور رائعة.

ولتضحك على أشياء تخصك، وقل لهم قصصًا مضحكة ومحرجة عن نفسك.. وعندما تجلسون على مائدة العشاء قص لهم شيئًا مضحكًا حدث لك فى ذلك اليوم. واطلب من ابنك أن يقص أيضًا شيئًا مما حدث خلال اليوم.. وقد يجد صعوبة فى قص شىء ما فى البداية، ولكن بعد وقت قصير سيستمتع بقص عديد من القصص المضحكة. والضحك معًا والاشتراك فى القصص المرحة كعائلة ، يقلل أى إحساس بالإحباط، ويساعد ابنك على الابتعاد عن أى موقف سلبى.

ففتح الباب للمرح يساعد عائلتك على التواصل بطريقة لطيفة ومرحة، وأن يضحكوا من قلبهم فى بعض الأحيان؛ فالمرح يساعد

الجميع على الإحساس بالانتماء، ويشعرهم انهم يستطيعون التغلب على الصعاب معًا.

وهاك بعض النصائح التى تساعد على إثارة روح الدعابة عند عائلتك:

- علق بعض النكات الكاريكاتورية، التى تقصها من صفحات الجرائد على الثلاجة مثلاً.
- قص قصة محرجة عن نفسك، ولتضحك عليها مع الجميع.
- شاهدوا فيلمًا كوميديًا معًا.
- ركز على جزء من قصة، يستطيع ابنك والعائلة أن يجدوا فيه جوانب للفكاهة.
- العب بالألفاظ واضحك على الأخطاء وابتسم، عندما يظهر الامتعاض على وجه ابنك.
- اعتبر المرح والفكاهة جزءًا من الصحة النفسية.

الاستجابة التى تصلك هى الرسالة التى وجهتها :

مع نضج أبنائنا.. تتغير الطريقة التى نتواصل بها معهم تغييرًا ملحوظًا، فبدلاً من التعاطف.. يأخذ الأمر صورة الأوامر والتوجيهات؛ فعندما كانوا فى الثانية من عمرهم، وكانوا يبكون لجرح صغير فى ركبتهم، كنا نقول بمنتهى التعاطف "ماذا حدث.. هل سقطت؟" وعندما يصبحون فى مرحلة ما قبل المدرسة، نقول "بكل تأكيد هذا يؤلمك دعنى أضع لك ضمادة " وعندما يلتحقون بالمدرسة نقول: " هل يؤلملك هذا؟ دعنا ننظف الجرح ونعيد ربط الحذاء فلا يحدث هذا مرة ثانية". وفى مرحلة الدراسة المتوسطة نقول: "ضع عليها ضمادة، إذا كنت قد ربطت حذاءك ما كنت وقعت".. وفى فترة المراهقة يتحول التعاطف إلى أوامر، فنقول "اربط حذاءك".

إن ما يبدو بالنسبة لنا حوارًا كافيًا ومناسبًا هو نوع من أنواع الأمر واللوم وعدم التأييد فى نظر ابنك المراهق.. فقد اختلطت خطوط

التواصل، وتأتى مصاعب التحدث بلغة واحدة فى الوقت نفسه، الذى ينشغل فيه ابنك بالمصاعب التى تواجهه فى حياته؛ فاستيعابه لما قلت قد يختلف اختلافًا بينًا عما قلته أنت بالفعل.. عندما تود أن تتحدث عن شىء غير ذى قيمة كبيرة، وتقول لابنك "ماجد أود أن أتحدث إليك"، هل يجيبك ابنك قائلاً: "هل أنا فى مشكلة أو شىء؟"

وعليك أن تكتشف ما الذى يجعل رسالتك تفقد المعنى المقصود منها. ولتقف وقفه مع نفسك لترى إذا كنت تأمر أم تطلب.. هل هناك نبرة استياء فى صوتك؟ هل تعظ ابنك بدلاً من أن تعبر عما بداخلك وتسمع ما يود ابنك أن يقوله؟ هل تعامل ابنك بالاحترام نفسه، الذى تعامل به صديق أم تقاطعه إذا أخذ يتحداك؟

إن التواصل بينكما هنا فيه نوع من أنواع الاهتزاز.. لا يمكن لشخصين أن يتفاعلا بالطريقة القديمة نفسها، إذا بدأ أحدهم يسلك بشكل مختلف، مهما كان هذا الاختلاف ضئيلاً.. فإيجاد أرضية مشتركة ترضى كلاكما ويسعد فيها كل منكما بطبيعة العلاقة بينكما، سوف يؤدى إلى تجنب عراك الكلمة مقابل الكلمة، ويقلل من اتجاه ابنك العدائى. ويمكنك أن تتحدث مع ابنك بصراحة، وتقول له: "إنها أول مرة لى أربى فيها مراهقًا، كل هذا جديد بالنسبة لى". وتأكد أن يكون حديثك مباشرا، دون أى معانٍ بين السطور، أو أهداف خفية. وإذا كان هناك شىء مهم تود أن تقوله لابنك.. فعليك أن تفكر مليًا قبل أن تواجهة فيما ستقول؛ حتى تكون أسئلتك مملؤه بالثقة والتفهم.. تكلم بهدوء ولكن بحسم، ولتتأكد من أن نبرة صوتك تناسب كلماتك وتعبيراتك.

فعندما تجامله تأكد من أنك لا تقول شيئا يفقد المجاملة تأثيرها: "شكرًا لتنظيف الحمام، ولكنك نسيت أن تنظف الصنبور". فلتؤجل الجزء الثانى من الجملة للغد، ولتبطئ من حديثك ولتراقب الحدة فى صوتك، ولتقل أشياء، مثل: "دعنا نرى إذا كنت تستطيع إصلاح هذا".

علم ابنك كيف يتكلم فيسمعه الآخرون.. ولتكن رسالتك له بسيطة وقصيرة ولتعبر عنها بالحب، وأهم ما يقودنا إلى هذا هو تعاطفنا الشديد معهم.

ولتجرب هذه الاقتراحات؛ لتصل رسالتك بالشكل المطلوب:

- تحدث مع ابنك كصديق وكشخص ناضج.
- لتكن إجاباتك واضحة ومباشرة.
- لتكن نبرة صوتك لطيفة وهادئة.
- حاول أن تتجنب كلمة "أنت"، عندما تطلب أى تغيير.
- علمه عمل شيء مختلف دون المجادلة، مثل: كتابة ما يفكر فيه فى رسالة وإرسالها لك.

استغل فرصة تواصل غير متوقع :

فكر فى الوقت الذى كنت فيه مراهقًا.. ما اللحظات التى لا زالت عالقة بذاكرتك: من كان معك وماذا كنت تفعل؟ استدع تلك الصور من ذاكرتك، الرائحة التى كنت تحبها.. والمشاعر التى كنت تشعر بها. وبكل تأكيد فإن أبويك وإخوتك لهم نصيب كبير من الأشياء المحببة بذاكرتك.

تتذكر "ليلى" عندما كانت تقف أمام النافذة مع أمها قبل أعياد الميلاد ورأس السنة.. كان ذلك قبل عيد ميلادها الخامس عشر.. كانت الساعة تقترب من منتصف الليل، وقد أطفئت كل الأنوار، وكان الثلج يسقط بقطع كبيرة يصاحبه صوت خفيف للرياح.. "لازلت تتذكرين ذلك اليوم" قالت أمها: "كنا فى المنزل وكنت ترتدين عباءة النوم الوردية.. أما أنا فكنت أرتدى الأزرق.. كنا نراقب كل قطعة ثلج وهى تسقط من السماء، وكل واحدة كانت فريدة مثلك.. كلما ترين الثلج يسقط تذكرى ذلك اليوم.. لقد استغلت "أم ليلى" كلمات ابنتها فى خلق صلة غير متوقعة.

وتأتينا كل يوم فرصة جديدة، ولكننا نغفلها لانشغالنا بأمور أخرى.. ففي أغلب الأحيان نقوم نحن بتوجيه الأسئلة، وعندما يرفض أبناؤنا الإجابة ينفذ صبرنا.. فقد سألت مرارًا وتكرارًا إذا كان ابنك يود الخروج معك للقيام بأمر ما أو للأكل بالخارج أو مشاهدة فيلم فى السينما، وتشعر أنك قد قدمت كل أفكارك بحثًا عن طرق جديدة فى التواصل، ولكنك إذا نظرت مدققًا ستجد فكرة، فيما يناسب وقتك أنت وليس ما يناسب ابنك ووقته.. ومنذ ذلك اليوم عليك أن تكون متاحًا تمامًا فى المرة القادمة، عندما يقدم ابنك اقتراحًا.

وتتوافر أمامك عديد من الفرص، عندما تمر أمام إحدى الحجرات أو تتجه إلى النوم. وقد يتفوه ابنك بشيء على غير توقع منك، أما أنت فتشعر أنك متعب ولست مستعدًا للتفكير فى أى شيء.. وقد تجد ابنك يقضى يومه بالبيت، يتقرب منك ولا يفى بدعوات الأصدقاء، فهل هذه رسالة منه تعنى أنه يريد أن يقضى فترة من الوقت معك؟

وقد لا تدرى أنك قد دعيت لشيء إلا بعدها بفترة، فكل ثلاثاء تتابع "منى" واحدا من برامجها المفضلة فى التلفاز.. وفى إحدى الأمسيات.. قررت والدتها أن تتابع معها البرنامج الذى تشاهده، وتحول يوم الثلاثاء إلى نظام دائم، وأصبحتا تنتظران البرنامج معًا بتشوق، كما تنتظران المتعة التى تشعران بها فى متابعة شيء واحد معًا.

وعليك أن تخلق صلات غير متوقعة باستخدام تلك النصائح البسيطة :

- إذا دعاك ابنك وحاول التقرب إليك.. فعليك بالتوقف عما تفعل والاستجابة لدعوته.
- أسأل "هل تريد التحدث فى الأمر؟".
- اقرأ كتابًا معه.
- شاهدا القنوات التى يحبها وتحدثا عما تشاهدونه.
- خذ إجازة من العمل لتقضى له مهمة طلبها منك، كاستخراج رخصة القيادة مثلاً.

استمع بقلبك :

افترق "نادى" عن صديقته "هايدى"، وعلى الرغم من كل محاولات عائلته وأصدقائه لرفع روحه المعنوية.. إلا أنه كان يشعر باكتئاب شديد.. فظل لأسابيع طويلة ينظر لمن حوله بوجه عابس وصوت يملؤه الحزن.. وبدأت مشاعر والديه تتحول من القلق إلى الإحباط. وفى أحد الأيام ضاقت أمه من ذلك الإحساس المتواصل بالاكتئاب.. فجلست قبالته على الأريكة، وبدا وكأنه ينظر نظرة باردة نحو التلفاز، فهمست: "إنه إحساس مؤلم أليس كذلك يا نادى؟" فأومأ برأسه ببطء وبدأ "نادى" يتحدث عن إحساسه بالألم والرفض وخوفه من ألا يجد من يحبها كما أحب "هايدى".. وبدلاً من أن تؤكد على كلامه، أو أن تقدم النصيحة، ظلت أمه صامتة تنصت له بقلبها.. فقد كانت تسمع المشاعر الكامنة وراء كل كلمة، بينما كان "نادى" يعانى محاولاً استيعاب الموقف.

فكل مراهق بحاجة إلى أن يحكى قصته لأحد يهتم به، وبحاجة إلى أن يُسمع دون أن يقدم من يسمعه أى نصيحة، أو أن يقلل من شأن ما يقول.. فالاستماع دون أن تبدى رأيًا هو أمر فى منتهى الأهمية، فهو يساعد ابنك المراهق على إدراك أنه شخص ذو قيمة كبيرة وأهمية لك وأنك تحبه للغاية.. فعندما تستمع بقلبك، يعلم ابنك جيدًا أنه لا يمر بالخبرة المؤلمة وحده، وأنك شخص يوثق به.

وحتى تستمع بقلبك، يجب أن تتواجد على المستوى الجسدى والعقلى والشعورى.. اجلس بهدوء وتوقف عن الحركة داخل المنزل، واوقف كل شيء يمكن أن يشتتكما، وأعط كل انتباهك لابنك. وتابع لغة ابنك الجسدية وركز على المشاعر وراء الكلمات، أنصت لما يقوله ابنك بانتباه، بدلاً من أن تفكر فيما ستقوله بعد ذلك.. تجنب مقاطعته واقبل مشاعره، دون أن تحاول تغييرها أو تقدم مقترحاتك.

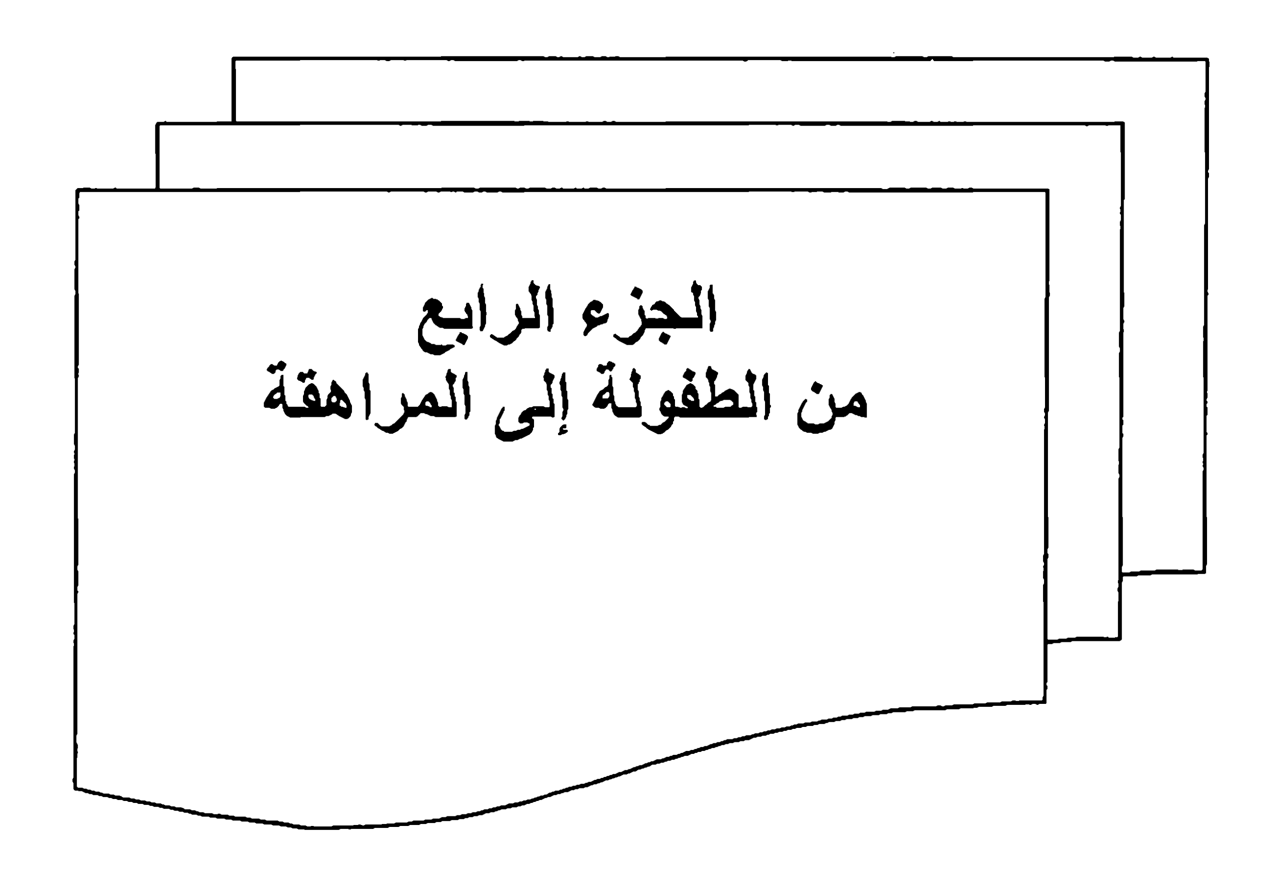
فعندما لا تسمع صوتًا فى الحجرة غير صوت ابنك، يمكنك وقتها أن تشعر بنبضات قلبك وإيقاع نفسك المنتظم، وسيبدو الزمن وكأنه توقف وسيزداد تدفق مشاعر الحب بينكما مع مرور كل دقيقة.. ويمكن أن تعلم أنك استطعت حقًا أن تحقق التواصل، عندما يبدأ ابنك فى الاتجاه نحوك والاقتراب منك طلبًا للأمل والارتياح.

لقد قدمت له نفسك وتواجدت من أجله على أكمل وجه؛ فالاستماع بهذه الطريقة هو كأنك طوقت روح ابنك بذراعيك، مشاركًا معه الحب غير المشروط الذى تكنه له.. وقد لا يحل هذا المشكلة الحالية، ولكن عندما تسعى لتفهم مشاعره.. يساعد هذا على فتح آفاق غير محدودة لإزالة مشاعر التعاسة بداخله.

أحد أهم احتياجاتنا كآدميين هو أن نُسمع.. فإننا نتمنى ونسعى لنجد من يسمعنا، ونحن نعطى لأبنائنا هبة التعاطف واللغة التى يعبرون بها عن خبراتهم. وأما بناتنا فنعلمهن التعبير عما يضايقهن والتسامح، وعدم تذكر كل خطأ ارتكب تجاههن.

فببساطة شديدة، يمكن بالاستماع بهذه الطريقة أن تقدم الحب والاهتمام، وتعطى فرصًا لتعميق علاقتكما.

احتفظ دائمًا بهذه اللحظة فى ذاكرتك، إذ أنها ستبقى بينكما إلى الأبد.. وهى قد تعنى الفرق بين الاحتفاظ بجرح إلى الأبد، وترك مشاعر الألم لتمضى وحدها مع الأيام.. فهذه اللحظات قصيرة وتمضى سريعًا، ولكن لتتواصل بعمق مع ابنك المراهق.. استمع بقلبك.


الجزء الرابع
من الطفولة إلى المراهقة

احتضن نبتة الصبار

كان هناك طفل لطيف ومدلل، يسعد ويستجيب لمشاعر الحب التي يغمره به أباه وأمه. ولكن مع مرور الأيام، نضج هذا الطفل الذي كان مصدرًا للسعادة وتحول إلى نوع غريب، وكأنه "نبتة الصبار"... أصبح الطفل مراهقًا أجش الصوت خشن المظهر لا يشجع أى تدليل أو مداعبة من أبوية. وتعجب الأبوين وانتابتهما الحيرة، بل إنهم كانوا فى بعض الأحيان يشعرون بالضيق من تلك النبتة الغريبة، التى ظهرت لترفض كل محاولاتهم.

إن علاقة الأبوة والبنوة تمر بتغيرات شتى، عندما يبدأ الأبناء فى دخول مرحلة المراهقة.. فالمظهر الخارجي والذى يبدو كنبتة الصبار ما هو إلا الحاجز الذى وضعه ابنك بينك وبينه. وعلى الرغم من رغبة أبنائنا فى أن نظل قريبين منهم.. إلا أنهم قد يشعرون أن أحضاننا ودفئنا لم يعد له لزوم، ولم يبلغوا النضج العاطفى الكافى ليتقبلوا مشاعرنا نحوهم باحترام.. وقد ينظرون إلى تلك المحاولات حسنة النية على أن فيها قدرًا من التدخل وأحيانا القرف. وقد يتوقون فى بعض الأحيان إلى حضنك، ولكن هذا لن يحدث إلا نادرًا. ولأجل صالح ابنك المراهق.. فإن محاولة الاقتراب الجسدى هو جهد نبيل ويستحق المحاولة.

وإذا أردنا أن نظل فى حلبة الرقص.. فعلينا أن نتعلم الخطوات لنتواصل مع أبنائنا أثناء فترة المراهقة. وسيظل ابنك يقاوم محاولاتك لإظهار حبك واهتمامك، وهو يقوم بهذا العمل بمنتهى الجدية. ومفتاح هذا التواصل هو أن تدرك متى تكون محاولاتك غير مرغوبة أو فى غير موضعها؛ فإذا كنت قد استطعت مسبقًا أن تنشئ علاقة من التعبير الجسدى بينك وبين ابنك.. فسيكون من السهل عليك أن تحدث بعض التغيير الإيجابى لتحافظ على تلك العلاقة. وقد يحدث العكس، فقد تزداد مشاعر التباعد بينك وبين ابنك أثناء مروركما بمرحلة الانفصال، التى يجب أن تتوافق مع خلق مسافة جسدية.

قد لا يشعر ابنك بالارتياح للعلاقات الواضحة التى تقدمها لإظهار مشاعرك، وقد تكون استجابته لها مختلفة.. فقد يظهر ابنك مشاعره نحوك بانتقادك بأسلوب فكاهى أمام أصدقائه، أو بأن يضحك أمامك بطريقة خشنة وقوية. وقد تعبر ابنتك عن حبها بأن تدعك تحتضنها دون أن تحتضنك هى، وقد يقول ابنك "أحبك يا ماما"، وهو يدفع الباب مسرعًا إلى الخارج قبل ان تردين عليه.

وعليك أن تقيم وتختبر مدى تقبل ابنك المراهق لأحضانك واحتماله لها.. فقد لا يقبلون شيئًا سوى الربت على كتفهم أو ضمك لهم بسرعة. وعليك أن تتحدث مع ابنك المراهق، وأن تلاحظ ما الذى يقبله وما الذى لا يقبله.. فيمكنك أن تسأله: "إذا كان لا يريحك أن أحضنك أو أن أقبلك.. فما الطريقة التى تريدنى أن أظهر بها مشاعرى؟" واسأله عن الأسلوب الذى يحب أن تعبر به عن سعادتك أو اهتمامك بشئونه. وليتضمن سؤالك متى وأين وأمام من؛ فإقامة حوار متواصل مع ابنك يقلل من سوء الفهم، ويزيد من إحساس كليكما بالرضا.

ستظل دائمًا مشاعر الحب والإعجاب والراحة جزءًا حيويًا لصحة ابنك النفسية حتى وإن لم يعتقد هو ذلك، ولكن الخطوة الأولى هى طلب الإذن "هل يمكننى أن أضمك؟ "وإذا رفض جرب مرة أخرى فى وقت آخر وظروف مختلفة.

فهذه المرحلة ليست إلا مرحلة مؤقتة، وحالاً ما سيسعى إليك ابنك المراهق باحثًا عن الراحة والحب، وهذه العلاقة الرفيقة التى ترعاها تتطلب منك حسن البصيرة والدأب والصبر.. ولتبدأ الآن فى خلق جهد متواصل لتنمية المشاعر المتزنة.

ولتجرب هذه المقترحات:

- اذهب دائمًا إلى حجرة نوم ابنك لتقبله قبلة ما قبل النوم (ولا تنس أن تقرع الباب).

- اقترب من ابنك بحب عندما يكون سعيدًا أو متشوقًا لعمل شيء ما.
- إذا كان ابنك حزينًا أو في غير أحواله العادية، عليك أن تسأل "هل تريدني أن أضمك إلي؟".
- قل "أحبك" كل مرة يخرج فيها ابنك من البيت.

متى ينتهي دورك ويبدأ دور ابنك المراهق :

منذ أن ولد ابنك وأنت تحافظ على الرابطة القوية التي بينكما. وبدا لك لسنوات طويلة أنه ليس هناك ما يمكنه أن يخدش سطح هذه العلاقة.. ولكن ابنك قد نضج الآن، وأخذ يصارع لخلق شخصيته الخاصة المستقلة. ومن الطبيعي جدًا أثناء فترة المراهقة أن يتساءل ابنك "من أنا" أو "كيف أختلف عن أبواي؟" وهذه المهمة من أهم مهام فترة المراهقة وعملية النمو، التي تحدث فيها؛ إذ إنها الأساس الذي يقوم عليه بناء هوية ابنك المراهق.

إن ابنك يحتاج إلى تأييدك وموافقتك على هذا الانفصال، كما كان يطلب إذنك من قبل لعبور الطريق عندما كان طفلاً؛ فهم يحتاجون إلى تقبلك الكامل ليكونوا هويتهم الخاصة المستقلة. إنها الهوية التي تتيح لهم بشكل مستقل التعلم من الأخطاء، وإذا تكيفت مع فكرة التغير مع ابنك المراهق وقبلت الأمر.. يمكنك وقتها أن تنمو معه، وتستطيع أن تقول له مثلا "تعجبني الطريقة التي عالجت بها هذا الأمر، هل يمكن أن تريني كيف فعلت ذلك؟".

وبغض النظر عن إتاحتك الفرصة لهم للاستقلال وتكوين هوية جديدة، فهم لا زالوا بحاجة إلى مساعدتك لتدعيم ذلك الأستقلال. وعليك أن تتواجد إذا شعروا بسقوط العالم من حولهم، أو إذا تصرفوا تصرفًا أحمق. فمن خلال هذه الخبرات يكتسبون الثقة بالنفس.. فلا يحتاجون إلى الاصطناع أو التكلف، وأثناء مرحلة النمو هذه يتعلمون كثيرًا عن أنفسهم ويجربوا أدوارًا لم يقوموا بها من قبل، وسوف يتخلصون من

عديد من الأدوار، التى يجربونها فى حين يبقى القليل منها لمحـــاولات أخــــرى.

وكلما شعر ابنك المراهق بقدر أكبر من الأمن والثقة، ساعده ذلـــك على تكوين شخصيته المستقلة. ولتبق العلاقة بينكما دائمًا بـــأن ترســـم خطًا واضحًا بين ما تنتهى أنت عنده وما يبدأ عنده ابنك.

وعليك أن تراجع المؤشرات الآتية؛ لتعرف إذا كانت الحـــدود بينكمـــا حدودًا صحية:

- قدرته على إقامة صداقات وطيدة.
- قدرته على الفصل بين مشاعره ومشاعر الآخرين.
- اتجاهه نحو أهدافه ورغباته بشكل مناسب.
- قدرته على تلبية احتياجاته بأساليب صحية.

وتعلم إقامة حدود صحية وعملية للنضج والاستقلال لهو أمر يـــتم بالتدريج، وربما لا يكون ابنك قد استوعبه بالكامل.

ولتساعده على تحقيق ذلك الأمر عليك بمحاولة تطبيق الأساليب التالية:

- اجعل ابنك يتحمل مسئولية التفكير بشـــكل مســـتقل، كمـــا يتحمـــل مسئولية مشاعره وسلوكه.
- علمه كيف يتعامل مع الآخرين بذكاء، ودعم لديه الوعى للتصـــرف بشكل مناسب، إذا تعرض لموقف قد يعرضه للخطر.
- دربه على ما يقول أو يفعل إذا وضع فى موقف حـــرج، بوضـــع حدود فاصلة بينه وبين من يزعجه.

لاحظ كل ما هو جميل فى شخصية ابنك :

ذهبت "تهانى" إلى المدرسة الثانوية لتلتقط ابنها، وبعد انتظـــار دام لعشرين دقيقة.. دخلت تبحث عنه داخل فناء المدرسة، واقتربـــت مـــن مجموعة كبيرة من التلاميذ، وسألت الأولاد إذا كـــان أحـــدهم قـــد رأى

"جمال" ابنها أم لا.. وفى الحـــال سمعت صوتًا عميقًا بجانبها يقـــول: "ها أنا يا ماما".. كان ابنها بشعره المصفف بالجيل وبنطلونه المهـــرول وقميصه الواسع قد اندمج تمامًا مع بقية المجموعة: حتى أنهـــا ســـارت نحوهم ولم تستطع التعرف عليه.

إن ما نراه ونسمعه من أبنائنا هو حالة مزاجية خاصة، غير أن ما نراه من الخارج هو ما يؤثر على ما نفكر فيه؛ فعنـــدما نقـــول كلمـــة "مراهق" يهز آبائنا روؤسهم بنظرة فيها كثير من الشفقة.. وتـــأتى إلـــى مخيلتنا صورة حية من عدم الانضباط والفوضى والتقلبـــات المزاجيـــة الحادة. وبقدر ما يسعى ابنك ليكون صورة مطابقـــة لأصـــدقائه، فإنـــه يرغب فى أن تراه بشكل فريد وكأن له هدفًا خاصًا فى الحياة.

ولتستغل هذه الفرصة وتتواصل مع ابنك بأن تتعامل معه كشخصية خاصة ومستقلة، بدلاً من أن تنظر له وكأنه مجرد فرد فى مجموعـــة، ولتحاول أن تكتشف آماله وأحلامه وكل ما يشعر به.

وقد تمر بفترات طويلة من القلق على ابنك وما إذا كان سيعبر فترة المراهقة بسلام. والإجابة عن هذا السؤال غالبًا ما تكون "نعم".. ولتفكر فى الأمر بشكل أشمل: لعله أساسًا طفل ذو حس مرهف؟ إذا كان كذلك فلتهدئ من روعك وانظر إلى ما وراء هذه الفتـــرة إلـــى شخصية ابنك الحقيقية التى ستكتمل بعـــد المراهقـــة. ولتضـــع فـــى اعتبارك جوانب القوة فى شخصيته أكثر مـــن جوانـــب الضـــعف، واقترب منه كفرد ذى شخصية خاصة، وليس كجزء فى مجموعة.

حتى عندما تزعجك الموسيقى الصاخبة التى يسمعها ابنـــك والتـــى تشعر بذبذباتها بين قدميك، تذكر أن هذا ليس هو ابنك ولكنها الموسيقى التى يحب سماعها. وقد تجد بعض الصور التى يعلقهـــا فـــى حجرتـــه صادمة لك.. ولكن وراء هذه الأشكال الفنية المخيفة تجد ابنك ذا القلـــب الطيب.. تذكر أنهم يساعدون الآخرين، عندما يطلب منهم العون، وإنهم

يستمعون إلى الآخرين حتى إذا كانوا يشعرون بالتعب والإجهاد. إنهم معروفون بالوقوف بجانب أصدقائهم وقت الشدة، ودائمًا ما يفكرون في الآخرين ويراعون شعورهم. إن اختيارات ابنك المراهق فيها قدر كبير من الحكمة ولكنه قد لا يريك هذا الجانب من شخصيته.

طالما كانت علاقتكما علاقة طيبة، وليس هناك ما يدعو لأن تكون غير ذلك الآن.. لا يتملكك الخوف على ابنك ويحجب خوفك الجانب الطيب في شخصيته، عليك أن تتخيل ما سيكون عليه ابنك في المستقبل – ناجح وسعيد وكريم.

وإليك ببعض الوسائل، التى يمكن أن تبدأ بها:

- خذ من وقتك دقيقة تفكر فيها في ابنك المراهق؛ لتراه بصورة جميلة.
- اعترف بخصاله الحميدة، والتى يختلف فيها عن بقية أصدقائه.
- ساعده في تحديد هدفه للحياة.
- ساعده وأدفعه لخوض الحياة والتغلب على كل ما فيها من صعاب.

دربهم على مهارات الرفض :

قد يكون من أشد مخاوفك كوالد أهمية أن تعلم ابنك كيف يقول "لا" في مواجهة الضغوط القوية.. وقد تأمل أن تكون قد نجحت خلال تلك السنوات الطويلة، من خلال تأثيرك أن تجعل ابنك يفهم كيف يتجنب الأنشطة المدمرة، أو كيف يبتعد إذا أراد أحد تحديه.

إن تعليم ابنك مهارات الرفض أمر يتطلب منك التزامًا ودأبًا لمواجهة التأثير السلبي للإعلام، وأيضًا لمواجهة نصائح المقربين التي قد يكون أساسها نية حسنة. وتذكر أنك كوالد لازلت تمتلك قوة التأثير الكافية؛ لوضع أكثر المراهقين اهتزازًا على الطريق القويم.. لا تبدأ الحديث بالتحذير من الخطر، ولكن ابدأ بالحديث عن أن ابنك ليس مضطرًا أن يتمادى مع الآخرين في أي شيء حتى يتمكن من تكوين

صداقات.. ولتقص له قصة من ماضيك أو من حيـاة شـخص آخـر، تصف فيها الصراع بين التمسك بموقف ما وبين مسايرة الآخرين.

يشعر ابنك المراهق بحاجة ماسة لأن ينتمى لمجموعة أكبر؛ ليشـبع بذلك رغبته فى الانتماء. وللأصدقاء تأثير قوى بغض النظر عن مشاعر ابنك بأنه مرغوب ومهم وجذاب.. يحقق ابنك مشاعر الثقة بـالنفس مـن خلال الأسرة، إلا أنه لازال بحاجة إلى تدعيم تلـك الثقـة مـن خـلال مجموعة من الأصدقاء.. فكيف إذًا يمكنـك أن تعلـم ابنـك ألا يسـاير المجموعة وأن تكون لديه جرأة الاختلاف؟ كيف تشرح له أن من حقه أن يقول "لا" وأن يضع حـدودًا تبقى إلى الأبد؟.

سيحقق ابنك المراهق نبؤتك، ويصبح الشخص الـذى توقعتـه أن يكون.. فيمكنك أن تتوقع سلوكه فى المستقبل بتدعيم نظرتـه الإيجابيـة عن نفسه؛ فتعليم ابنك مهارات الرفض هو أمر يتخطى بكثير تعليمه أن يقول "لا"، بل يجب أن نجعله يعلم جيدًا من خلال كلماتنـا، وعواطفنـا نحوه ولغتنا الجسدية أن هدفه فى الحياة أهم وأعظم من لحظات سـعادة قصيرة لا تدوم.. بكونك المرآة العاكسة لابنك، تستطيع أن توضـح لـه إيمانك بقدراته اللامحدودة لاتخاذ قرارات سليمة.

إن مواجهة المغريات أمر مخيف.. غير أنه يحقق قدرًا من السعادة والابتهاج. وإذا لم يكن ابنك مستعدًا ومدربًا على أساليب التعامل مع تلك الضغوط، قد يقع دون وعى منه فريسة لموقف سئ متصورًا أنه لم يكن لديه بديل، علم ابنك أن يفكر "ما الأشياء التى لا أود أن افعلهـا؟" "مـا العواقب؟" "هل يقوم هذا الشخص بالضغط على؟" وإذا كانـت الإجابـة بالإيجاب فاطلب من ابنك أن يتخيل أمامه علمًـا أحمـر اللـون ينـذر بعلامات الخطر.

درب ابنك على تجنب استخدام اللهجة الغاضبة وإحباط الآخـرين عندما يرفض أمرًا ما.. فقد يكون رد فعل بعض المراهقين أكثر حـدة

للدفاع عما يريدون القيام به.. فيمكنهم مــثلاً التعبيــر بأسـلوب قــوى ومؤثر، ولكن غير شفهى.. كأن يهزون رأســهم بــالنفى أو أن يقفــوا بصلابة مكتوفى الأيدى. وشجع ابنك على أن يضع فى مخزونه أعذارًا مثل: "لا أود القيام بهذا الأمر". وفكر مع ابنك فى طرق لتجنــب تلــك المواقف وشجعه على إيجاد مجموعة أخرى من الأصــدقاء يمكنهــا أن تتقبله بشكــل أفضل.. والأهم من ذلك هو أن تساعد ابنك فــى تحديــد أهدافه الشخصية، وإذا كان لدى ابنك صورة واضــحة عــن مســتقبله، يمكنك أن تتنبأ أن حياته ستكون مليئة بالثقة والأمل.

مراحل الرفض :

١- انطق اسم الشخص وانظر فى عينية، عندما تقوم بتحديــد المشــكلة ("عاطف، إنك تود التسكع خارج المدرسة؟").
٢- وضح سؤالك (" تريدنى أن أترك الفصل وأخرج؟ ")
٣- اذكر عواقب الموقف ("إذا فعلت ذلك سوف أطرد من الفريق").
٤- اقترح بديلاً ("بدلاً من ذلك يمكننا الذهاب إلى المجمع التجارى بعد المدرسة").
٥- إذا استمر ذلك الشخص فى الضغط عليك اتركه وارحل.

اخلق جوًا هادئًا فى ظل الفوضى :

منذ طلعة الصباح وحتى يضع ابنك رأسه على الوسادة ليخلد إلــى النوم.. يكون قد مر اليوم الذى انقضى بسرعة، ولم يعد هنــاك وقــت للنظام اليومى، الذى كنت قد وضعته له أثناء طفولته.. ذلك النظام الذى كان يشعرك بقدر من الاستقرار فى ظل هذه الفوضى، وإذا كنت تراقب ابنك المراهق بريبة منتظرًا أن يكبرليصبح رجلاً ناضجا وهادئًا، فــإن انتظارك سيطول كثيرًا.. ولكن يمكنك أن تخلق بعض العــادات، التــى يمكنها أن تعيد النظام إلى البيت.

يمكنك أن تعد بعض العادات التى تتضمن الأسـرة كلهـا، والتـى بتفاعلها قد تساعد على إضفاء قدر من الهدوء إلى البيت. ولتمض أسبوعًا فى كتابة قائمة بنشاطات كل فرد من أفراد الأسـرة بقـدر كبيـر مـن التفصيل.. ثم قم بدراسة تلك القائمة واحذف بعـض الأنشـطة، وتخيـر بعضها لتصبح نظامًا يمكن أن يشترك فيه كل أفراد الأسرة، وقم بـبعض التغييرات التى يمكن أن تعيد الانسجام إلى الأسرة.

وليكن من بين هذه العادات تناول العشاء معًا فى وقت محدد كـل يوم.. وليقم كل أفراد الأسرة بعملية التنظيم وغسل الأطباق وإعادة كـل شيء إلى مكانه بعد العشاء، وليكن دور كل فرد مـن أفـراد الأسـرة محددًا، يقوم به بشكل آلى ودون تسلط شخص على الأخـر أو فـرض أدوار على الآخرين. وإذا كان أبناؤك المراهقون معتادين على تنـاول شيء خفيف بعد العشاء.. فعليهم أن يعتـادوا غسـل الأطبـاق التـى استخدموها حتى لا تستيقظ فى الصباح لتجد المطبخ غير نظيف وغيـر مرتب.. ولتعد قائمة بالمهام وضع علامات على المهام، التى تتوقع من ابنك إنجازها فى ذلك اليوم.

ولتطفئ التلفاز مبكرًا كل أمسية حتى تقلل مـن الضوضـاء فـى المنزل.. ولتشجع قضاء أوقات أطول فـى أنشـطة هادئـة كـالقراءة والزيارات المنزلية.. ولتدبرمكانًا لابنك ليستذكر دروسه موفرًا فيه كـل ما يحتاجه، وليكن موعد الاستذكار ثابتًا كل يوم دون أى إزعـاج مـن الإخوة أو الأصدقاء أو المكالمات الهاتفية.. وإذا قالوا لك: "لـيس لـدينا واجب مدرسى اليوم". دعهم يجلسون فـى المكـان المخصـص لهـم للاستذكار ليقرأوا لساعة أو ما يقربها، وسيجعلهم هذا يتوقفون عن حجة "لا واجب مدرسى اليوم".

ولتضع ورقة وقلمًا بجانب التليفون؛ لتسجل اسم كل من اتصل بهم أو من ترك لهم رسالة مسجلة.. وكل من يستمع إلى الرسائل المسـجلة

مسئول عن كتابة أسماء من أتصل ببقية أفراد الأسرة. وكل فرد من أفراد الأسرة يمكنه أن يراجع تلك القائمة، ولتستخدم هذه الورقة لتطلب من ابنك أن يسجل فيها إلى أين سيذهب ومع من.. ولتكن نموذجًا فى الانضباط ومراعاة بقية أفراد العائلة بأن تقوم أنت نفسك بكتابة أين تذهب ومتى خرجت ومتى ستعود.

وإذا كان ابنك يقود السيارة.. فعليه أن يعتاد تنظيفها من الخارج والداخل أسبوعيًا. وليكن ذلك اليوم هو نفسه الذى يقوم فيه بملء السيارة بالوقود؛ حتى لا يفاجأ أحد منهم بأن السيارة أوشكت أن تفرغ من الوقود.. وعليه أن يهرع إلى محطة البنزين، وعلمهم كيف يعتنون بالسيارة وكيف يغيرون الإطار.. وعليهم أيضًا تحمل نفقات أى خدش أو تلف يتسببون فيه؛ حتى تنمى لديهم إحساس أقوى بالمسئولية.

ولتحدد وقتًا أسبوعيًا تقضيه مع ابنك وليعلم جيدًا أنك حددت هذا الوقت لانك تستمتع بصحبته. والتزم بذلك الوقت الذى تقضيه معه، إلا إذا كانت هناك ضرورة قصوى، تضطرك لعدم الالتزام بذلك؛ إذ إن التزامك هذا يشعره بأهميته عندك.

إذا قضى ابنك يومًا شاقًا ومجهدًا.. فعليك أن تعلمه كيف يمارس طرق الاسترخاء.. علمه كيف يجلس بهدوء بأعين مغلقة، يتخيل فيها شيئًا هادئًا ومريحًا.. فيرخى كل عضلة فى جسده بدءًا من أقدامه حتى ينتشر الإحساس بالاسترخاء فى كل عضلة فيه.. وفى هذه اللحظة يمكنه تخيل مكان يحبه، ويشعر فيه بالأمان وليقل وقتها لنفسه "أنا أشعر بالراحة والاسترخاء".

إن الاستمتاع ببيت هادئ يتطلب كثيرًا من الجهد والوقت، ولكن عندما تضع الأسس السليمة سيوفر هذا الانسجام جوًا هادئًا ومريحًا فى ظل عالم من الفوضى.

تبن رؤية جديدة :

تتشكل شخصية ابنك المراهق لتوافق تصوراتك وما تتبأت به.. فلتقل له دائمًا إنه يتمتع بالذكاء، حسن الخلق وموضع ثقة، وسوف ينضج وهو مقتنع أنه يتمتع بكل هذه الصفات، وسيسلك فى حياته وهو يتصرف بأسلوب يتفق مع تصورك عنه، إذ إنه واثق من أن كل ما تقوله عنه يمثل حقيقته بالفعل.

كانت "سارة" أمًا لابنة قوية الإرادة.. عندما بلغت ابنتها الثالثة عشر، كانت أحيانًا تؤذى أمها بسلوكها لدرجة أن يصل إحساس أمها بالإحباط إلى حد البكاء، وكان هذا الأمر يتكرر بشكل شبه يومى. وفى إحدى المرات ذهبت سارة تشتكى ابنتها لأمها، فأجابتها الأم قائلة: "رانيا" ليست صعبة المراس، ولكن لها شخصية الفنان، التى تجعلها شديدة الحساسية للجو المحيط حولها". ومن هذا التعليق البسيط بدأت نظرة سارة لابنتها تتغير.. فبدلاً من استخدام أسلوب التحدى مع ابنتها بدأت تستخدم أسلوبًا به قدر أكبر من التفاعل الإيجابى. والآن وبعد أن بلغت "رانيا" عامها العشرين، فهى تتمتع بعلاقة قوية مليئة بالحب مع أمها.

فلتعامل ابنك المراهق من منطلق كونه الشخص الذى تريده أن يكون.. حتى إذا أساء التصرف، يمكنك أن تقول: "إن سلوكك هذا يثير تعجبى؛ إذ إنك أكثر طيبة من ذلك ودائمًا ما تفكر فى مشاعر الآخرين". ولتغير استخدامك للكلمات،فبدلاً من أن تقول "سيء"، يمكنك أن تقول "غير حسن".. وبهذا الأسلوب، وبإعادة صياغة كثير من ألفاظك ستجد أن نظرتك إلى ابنك المراهق تمر بعملية تغير ملموس.

إذا أردت تغيير سلوك ابنك المراهق.. عليك أن تتعامل معه وكأنه قد غير سلوكه بالفعل، ولتظهر ذلك باختيارك لكلماتك وبلغة جسدك ونبرة صوتك. وعندما يقلقك أنه قد يقوم باختيار شيء غير مناسب.. عليك أن تقول "أنا أعلم انك ستفعل الصواب"، إنك دائمًا ما تفعل ذلك"، وسوف يؤثر ذلك على نظرة ابنك لنفسه أيضًا.

ولتفتح صفحة جديدة مع ابنك، وابدأ رؤية كل ما هو حسن في شخصيته.. فلاحظ متى يكون طيب القلب.. متى يفكر في الآخرين.. ومتى يكون متحملا للمسئولية.. ولتستخدم عبارات تؤكد بها لنفسك أنك ترى خصاله الحسنه.. وبعد وقت قصير ستنطبع هذه الكلمات فى عقلك، وسوف تؤثر تأثيرًا إيجابيًا على علاقتك بابنك.

وهاك بعض الأمثلة التى يمكنك أن تبدأ بها:

- " لى ابن رائع ".
- " إننا نتقارب كل يوم ".
- "عندما يجادلوننا فإنهم فى الواقع يجربون قدراتهم على المفاوضة ".
- " أنا سعيد جدًا بابنى ".
- " إن مرحلة المراهقة هى المرحلة المفضلة بالنسبة لى ".
- " الاحظ كل يوم الجوانب الحسنة فى شخصية ابنى ".
- " أنا أحب ابنى من كل قلبى ".

والآن جرب هذه الأساليب لتغير نظرتك لابنك:

- لتكتب قائمة بكل خصال ابنك الحسنة، وحاول أن ترى كيف تظهر هذه الخصال فى سلوكه لكل يوم.
- شجعه ليتحلى بكثير من هذه الخصال.
- انظر لأى مشكلة على أنها أمر يثير تحديك لتغيره.
- انظر للسلوك الحسن، الذى قد يسلكه فى موقف سيء.
- لا تعتبر أى سلوك سيء موجه لك بشكل شخصى.

كيف تقضى وقت الفراغ مع ابنك :

إن أفضل اللحظات التى تقضيها مع ابنك هى تلك التى تتواصل فيها معه، عندما تخرجان معًا. كلما ينضج ابنك ويبدأ فى الانتقال من مرحلة المراهقة إلى البلوغ، يكون فى احتياج إلى علاقة والدية، فيها قدر أقل من الرسمية وقدر أكبر من العلاقة الشخصية معك. ولتدعيم

علاقة الصداقة والحميمية بينكما عبر السنين، عليك أن تكتشف أساليب شيقة تتواصل فيها مع ابنك.

إن وجود ابن مراهق بالبيت يعنى أنك تقضى أغلب وقتك.. تراقب سلوكه وتحاول التعامل معه على أفضل وجه، دون أن تشعر بأى نوع من الضيق.. عندما كان ابنك طفلاً صغيرًا كان يمكنك أن تجلس معه على الأرض لتلعب معه بطريقته الساذجة البسيطة وتستمتع معه بذلك. والآن مع ضغوط العمل وضيق وقت الفراغ وغالبًا محدودية الموارد.. فإن اللعب مع ابنك المراهق أصبح أكثر متعة من ذى قبل، ويتحقق هذا الأمر بشكل أوضح إذا كان ابنك يشغل وقته بعديد من الأنشطة.

ويتطلب الأمر منك نوعًا من الطاقة المبدعة.. حتى تستطيع أن تجذب اهتمام ابنك الذى تشغله عديد من الأنشطة. غير أن مشاركتك له فى أنشطته تظهرك أمامه بصورة مختلفة، تشجعه على التواصل معك.. حاول أن توفق أوقات فراغك مع أوقات فراغ ابنك، ولتكتب قائمة بالأنشطة السريعة التى يمكنكما أن تمارساها معًا. ويمكن أن تخصص وقتًا له فى جدول أعمالك، كما تخصص وقتاً لموعد عمل. وأسأله إذا كان هذا الوقت يناسبه وبعدها التزم بذلك الموعد، ومهما طرأت ظروف غير متوقعة.. عليك أن تسعى جاهدًا لتقديس الوقت التى تقضيه مع ابنك.. فإن ترفض أى مطلب لشخص آخر وتحترم التزامك بموعد ابنك، يجعله يدرك جيدًا مكانته الخاصة عندك. وإذا طرأ ظرف خارج عن إرادتك.. فعليك أن تعيد جدولة الوقت، الذى كنت ستقضيه مع ابنك لمشاركته فى نشاط ما، بدلاً من أن تقوم بإلغاء ذلك الموعد. حتى إذا كان ذلك الموعد لتناول وجبة سريعة خارج المنزل أو مشوار سريع إلى أماكن التسوق، سوف يقدر ابنك أنك وفرت له اهتمامًا، لم يشاركه فيه أحد.

وحاول أن تكون هذه المناسبات بينك وبينه فقط.. فوجود طرف ثالث قد يغير عملية التواصل بينكما تغيرًا دراميًا، وغالبًا ما يكون هذا عقبة فى

وجه ابنك تعجزه عن التصرف وعن التعبير عما يشعر به بتلقائيـــة. كـــن نشيطًا.. فإن تقوم الأسرة كلها بلعب مباراة لكرة القدم قبل تناول العشاء فى إحدى المناسبات.. والضحك واللعب يجعل اليوم محفورًا بذاكرة ابنك إلـــى الأبد. وفى مثل هذه الأوقات الخاصة تجنب كل الخلافات، واجعـــل للعـــب وللمرح الأولوية الأولى.

وإليك بعض الأساليب المرحة التى تتواصل فيها مع ابنـــك وحـــاولا أن تمارساها سويًا:

- تصرف بشكل هزلى فى الطريق العام.
- تحدث بطريقة مضحكة.
- العب مع ابنك مباراة بلياردو.
- العبا بألعاب الفيديو.
- قفا فى النافدة معًا.
- دعه يرتدى ملابسه الجديدة ويأخذ رأيك فيها.
- اذهبا لحفل موسيقى وتناولا وجبة سريعة بعدها.
- اذهبا فى نزهة سيرًا على الأقدام.
- العب معه الكرة حتى إذا لم تكن تحسن اللعب.
- مارسا الرياضة معًا.
- اذهب معه لمحل شرائط موسيقية، ودع ابنك يتحدث عن موســـيقاه المفضلة.

تواجد دائمًا :

اتصلت مدرسة الرياضيات بوالدي "نبيل" لتتأكد أنهمـــا يعلمـــان أن ابنهما سوف يتسلم جائزة فى حفل خاص يوم الجمعة. صدم والدا نبيـــل بهذا الخبر؛ إذ أنهما لم يعلما على الإطلاق بوجود حفـــل خـــاص يـــوم الجمعة.. كما لم تكن لديهما أدنى فكرة أن "نبيل" سوف يتســـلم جـــائزة. ودون ذكر أى شىء عن الموضوع، حصل الوالدين على إجـــازة مـــن

عملهما لحضور الحفل، وجلسا فى مقعدين بالصفوف الأولى، وعندما ظهر "نبيل" على المسرح وقفا لتحيته.. وبتعجب وخجل ابتسم لهما "نبيل" بعد أن أخذ مكانه على المنصة.

مهما أكد لك ابنك أنه لا داع لحضورك، يجب أن تظهر فى مناسبة كهذه وتصفق له بكل ما تملك من حماس.. وقد يتذمر متعللاً بأنك أحرجته أمام أصدقائه ولكنه قد سعد بالأمر سرًا. وقد يقول لك إن بقية الأباء لن يحضروا ولن يلتقطوا صورًا، ولكن عليك أن تصر على أن تحضر تحت أى ظروف.. وأخبر ابنك أنه حتى لو لم يهمه وجودك إلا أن حضورك مناسبة كهذه أمر يهمك أنت للغاية.

ولتكن دائمًا مصدرًا للدعم الإيجابي فى حياة أبنائك.. احضر كل المناسبات التى تخصهم، وحاول أن تشارك بأى جهد يمكنك أداؤه.. حاول أن يكون لك دور فى مدرستهم، أو أن تتطوع بعمل ما فيها، وأخلق علاقة بمدرسيهم وبناظر المدرسة أو بالمدرب فى النادى.. حاول أن تشترك مع بقية الآباء فى تكوين فريق رياضى من أبنائكم. وإذا لم يكن لديك متسع من الوقت، يمكن أن يكون دورك مجرد المكالمات الهاتفية أو إرسال رسائل.. أو أن تنظم عشاءً سريعًا لأصدقاء ابنك وآبائهم سواء فى المدرسة أو فى فريق ما.. وليكن ذلك بعد إحدى مبارياتهم مثلاً.

يمكنك أن تدعو الأجداد والأعمام والعمات وأبناءهم لحضور إحدى مناسبات ابنك ليشعر بالانتماء العائلى.. وتصرف وكأن هذه المناسبة أهم مناسبة مرت عليك؛ حتى إذا كنت تشعر بالملل أو الإجهاد حاول أن تظهر اهتمامك وتبتسم كثيرًا. يذكر أنه فى إحدى مباريات الهوكى.. كانت إحدى الأمهات تشجع ابنها صارخة "هيا يا حبيبى هيا". وهو الأمر الذى بدا وكأنه أزعجه ايما إزعاج، غير أن رفقاءه طلبوا من أمه ان تجلس حيث يسمعها مجموعة الدفاع فى فريقهم أثناء الدورى؛ لأن بقية الآباء كانوا عاجزين عن أداء هذا التشجيع الحماسى، ولكنهم أحبوا للغاية طريقتها فى تشجيعهم.

هناك ارتباط قوى وإيجابي بين درجة تدخلك في حياة ابنك.. وتفوقه الشخصى والأكاديمي.. وسوف يتذكر ابنك كل المرات، التى أظهرت فيها حبك له دون أن يطلب منك ذلك.

وهاك بعض الأفكار التى تستطيع ان تظهر بها تأييدك لابنك :

- عليك بدعوة بعض الآباء لالتقاط بعض الصور قبل إحدى المناسبات.
- اذهب إلى الحفل المدرسى حتى لو لم يشارك ابنك فيه.
- شجعهم فى مبارياتهم الرياضية، وشجع فريقهم أيضًا.
- أحضر بعض المناسبات والمباريات التى يشترك فيها أصدقاء ابنك.
- تواجد معهم واخرج معهم بعد مباراة أو مناسبة خاصة إذا لم يكن الفوز من نصيبهم.
- عليك التقاط الصور فى كل المناسبات.
- قدم لابنك زهورًا أو هدية للاحتفال بمناسبة ما.
- عليك بمعانقته أو تحيته بأى طريقة مناسبة بينك وبينه وأمام الجميع.

حاول أن تكتشف نشاطًا مشتركًا لهواية ما :

كانت حياة "ممدوح" مبنية حول المدرسة وأصدقائه وحبه العميق لرياضة الهوكى.. وكان يقضى كل فترة بعد الظهر فى الشتاء فى نادى المدرسة. ولم يفته برنامج واحد أو مباراة عن الهوكى، فكان يسجل كل واحدة منها ويشاهدها بعد أن يخلد الجميع إلى النوم. وكان يرتدى ملابس عليها علامات وأسماء فرقه المفضلة، ويعلق فى حجرته صورًا للاعبى الهوكى المفضلين.. كما كان يتابع أخبارهم فى الصحف أثناء تناوله وجبة الإفطار، ويتحدث عنهم دون توقف.

قد يعتبر عديد من الآباء أن كم الوقت والطاقة التى يقضيها "ممدوح" فى متابعة الهوكى هو مضيعة للوقت.. وربما يطلبون منه أن يقلل من اهتمامه بالهوكى ويركز على دروسه المدرسية أو حتى يقوم بأى عمل

تطوعى.. ففى الواقع قد يفقد عديد من الآباء تلك الفرصة الذهبية فى خلق علاقة عميقة ودائمة، من خلال الاهتمام المتبادل بشىء ما.

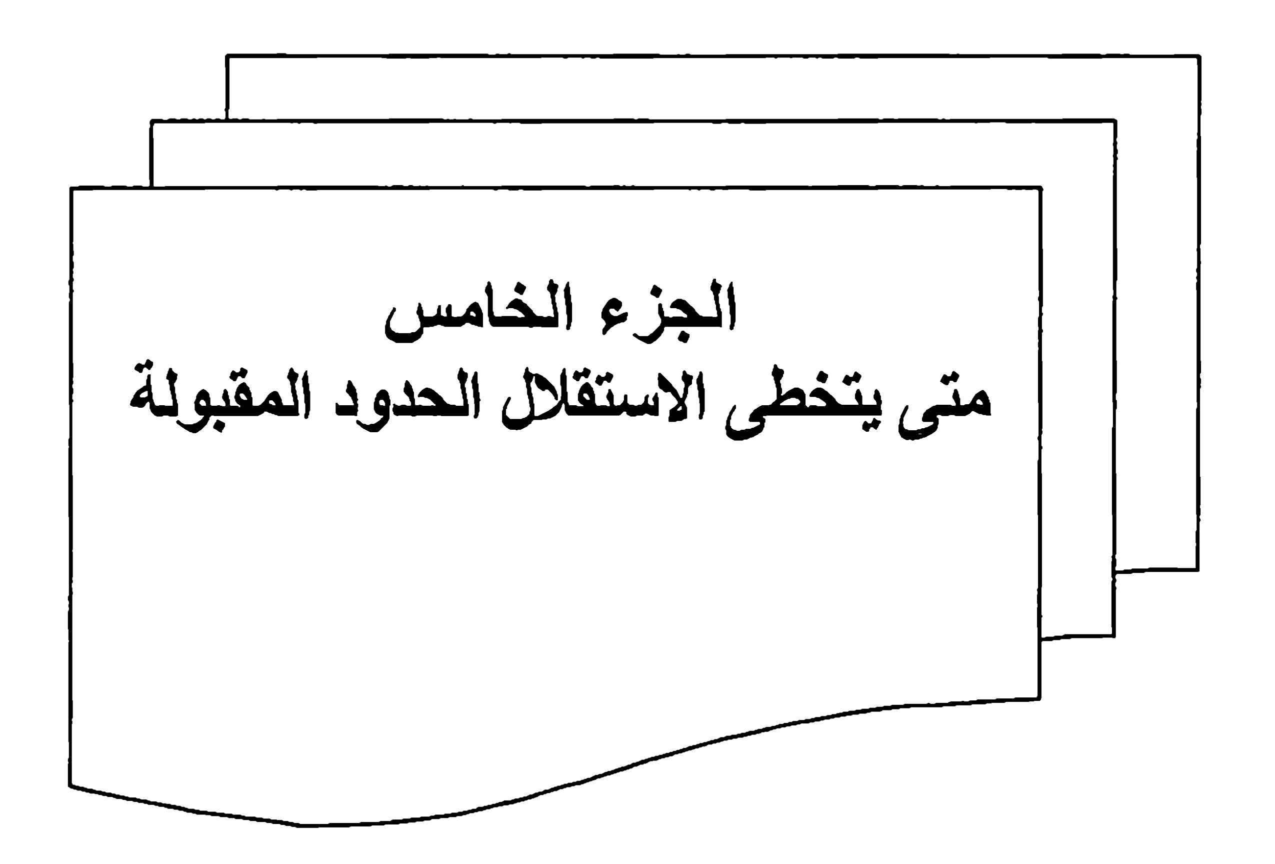
إذا تأملت فى اهتمامات ابنك.. ستجد على الأقل شيئًا واحدًا يمكن أن يجمعكما. وقد تحب أن تأخذ مرة دور التلميذ فى حين يعلمك ابنك شيئًا عن هوايته.. ويمكن أن يكون هذا نواة جيدة لعلاقة قوية بينكما، وهو أن تدعه يعلمك وينمى معرفتك بهوايته.. فإذا كنت والد "ممدوح" مثلاً يمكنك أن تشاهد مباريات الهوكى معه، أو أن تذهبا إلى معًا لمشاهدة مباراة معًا، ودع ابنك يعلق عما يعجبه فى المباريات ولتتحمس لحماسه. وبعدها يمكنك متابعة أخبار مباريات الهوكى ولاعبيه.. فتستطيع أن تجد حوارًا تفتحه مع ابنك عن شىء يستهويه. وعليك أن تتعلم كيف تظهر حماستك لرياضة ما بكل بساطة لأنك تحب ابنك، والجهد الذى تبذله يجعل ابنك يعلم جيدًا ما يمثله من أهمية بالنسبة لك.

ومن أهم مميزات الاهتمام المشترك بينكما هو أن أفضل حوار يمكنه أن ينشأ بينكما، هو ذلك الحوار الذى يبدأ حيث تكونا مندمجين فى عمل أو نشاط واحد معًا.. لن يشعر ابنك أنك تدفعه للحديث، وسوف يتحدث معك بسلاسة وتلقائية. وسوف تجد نفسك تتحدث معه عن أشياء أخرى، متعلقة بحياته.. من المدرسة إلى دروسه.. إلى أصدقائه وصديقاته.

ويمكنك أن تجد شيئًا يثير فضولكما معا.. فهنالك واحدة من الأمهات تدعى "بهيرة" كانت تهوى صنع كروت معايدة من المطاط، واستطاعت من خلال هذه الهواية أن تدعو ابنتها "جيهان" إلى الانضمام إليها، إذ كانت للابنة أيضًا ميول فنية. وظلتا تعملان معًا لمدة عام، تقضيان ساعات طويلة وسعيدة على طاولة المطبخ.. تصنعان تلك الكروت، التى تباع الآن فى المعارض الفنية. وأخيرًا استطاعت "جيهان" أن تتعاقد مع أحد محلات الهدايا لبيع الكروت، التى تقوم بعملها.

وإذا لم تستطع إيجاد اهتمام مشترك.. فعليك بكتابة قائمة باهتماماتك وهواياتك وقائمة أخرى باهتمامات وهوايات ابنك، وضع علامة على الأشياء المتشابهة. وإذا لم تجد أى تشابه في هواياتكما.. فعليك بدراسة قائمة ابنك، وابحث فيها عما يمكنه أن يستهويك. ولتبدأ بتوجيه بعض الأسئلة له، ودعه يرى اهتمامًا حقيقيًا بالشيء الذى يستهويه، بالانتباه إلى كل معلومة يذكرها أو شيء يصفه.

وأظهر له تقديرك للوقت الذى قضاه ليشرح لك شيئًا، وحاول أن تجد بعض الوقت يمكنك أن تقضيه معه أثناء قيامه بشيء يستهويه.. وسوف تعود الفائدة على كليكما بالتزامكما أن تظلا دائمًا مشتركين في تمسككما وحبكما لهواية واحدة.



الجزء الخامس
متى يتخطى الاستقلال الحدود المقبولة

لتصنع ذكريات من كل وجبة

هل شعرت من قبل، وأنت تخطو داخل حجرة مــا أن الرائحــة التــى تنبعث منها تذكرك بشىء حدث لك أثناء طفولتك؟ هل تتذكر عنــدما كنــت صغيرًا وقصيرًا ولا تستطيع أن تشاهد ما تخبزه أمك فى المطبخ، أو عنــدما كنت تقف على كرسى صغير تغسل الأطباق، وأنت ترتدى فوطــة مطــبخ كبيرة؟ لقد كان هناك عبر السنين وجبات خاصة وقت الإجازات والمناسبات، عندما كانت عائلتك كلها تلتف حول مائدة العشاء. كان الكل يضحك ويشارك بما لديه من قصص طريفة مما كان يقرب بين كل الحاضرين. كانت مائــدة العشاء هى المكان، الذى يجتمع فيه الجميع لتناول العشاء والجلوس مع بقيــة أفراد العائلة والاستمتاع بصحبتهم. ويمكنك أن تجعل من المطــبخ مصــدرًا لأسعد الذكريات لابنك فيذكره بالحب والراحة.

فى عالمنا هذا ذى الإيقاع السريع، يصعب علينا تخيل إمكانة إيجاد وقت لطهى العشاء، هذا طبعًا بغض النظر عن تعليم شخص آخر فــن الطهى.. أصبحنا نتناول وجباتنا ونحن نهرع لأداء شىء آخر، أو إنهاء مهمة سريعة نقوم بها وسط عديد من الأشياء التى علينا إنجازهــا كــل أمسية. وأصبحت أغلب وجباتنا وجبات سريعة.. أما الغذاء ذو العناصر الغذائية المكتملة.. فهو قد يحدث بين الحين والأخــر فقــط مــن قبيــل الصدفة، ودون أى تخطيط لذلك. وكثيرًا ما نترك الأطباق والأواني فى الحوض؛ إذ ليس هناك وقت لغسلها، وهو الأمر الذى كثيرًا ما يعــوق حتى التفكير فى الطهى.

فلتدعُ ابنك إلى المطبخ وقم معه بعملية الطهى، وبذلك يتحول الطهى من عبء ومهمة يجب إنجازها إلى شىء فيه قدر كبير مــن المتعــة. ويمكن لابنك أن يعد طبق السلطة أو يجرب صنفًا جديــدًا، أو يســتخدم أنواعًا مختلفة من التوابل. فقد قام أحد المراهقين بمقارنــة عديــد مــن وصفات الطهى؛ حتى توصل لأفضل طريقة لطهى ســمك الســالمون.

ونتيجة إحساسه بالسعادة لذلك الاكتشاف، أصبح يكثر من طهى وشــوى سمك السلمون لعائلته، التى تستمتع به خاصة فى أيام البرد القارس.

وبكل تأكيد، يتطلب تعليم ابنك فن الطهى كثيرًا من الوقــت ولكــن دخوله المطبخ معك والاشتراك فى تحضير شىء للعشاء يقوى العلاقــة بينكما. ولتجعل ابنك يبدأ بشىء يحبه ويستهويه فكلما أســعدته الخبــرة، بقى فترة أطول فى المطبخ.

وسوف يكتسب ابنك مهارات تنظيمية عندما تعلمه كيف يقرأ وصــفة للطهى.. وعليك أن تعلمه كيف يقيس كمية ما من زيت أو ماء، وكيــف يلتزم بالدقة الشديدة أثناء عملية الخبز مثلا. ابدأ بالوصــفات الســهلة ذات المكونات القليلة، واشرح لابنك كيف يعد قائمة بالأشياء التى يحتاجها قبل بدء الطهى.. وصف له كيف تكتمل العناصر الغذائية فى أى وجبة، عندما تحتوى على البروتين والنشويات والخضروات والفاكهة. وبذلك يســتطيع ابنك أن يختار أى وصفة يود أن يقوم بطهيهــا بعنايــة مراعيًــا قيمتهــا الغذائية. ويمكنك أيضًا أن تشترى له كتابًا للطهى، يحتوى على وصــفات الوجبات السهلة والسريعة. وعندما يتمكن من الأساسيات، يمكنــه طهــي وجبات أكثر تعقيدًا تناسب نمو قدراته وثقته واهتمامه، وإذا لم تكن طباخا ماهرًا يمكنكما أن تصبحا طباخين تحت التمرين معًا.

ولتأخذ مشاعر التواصل التى تشعر بها نحو ابنك إلى مائدة العشاء، وسوف تستطيع وقتها أن تخلق حوارًا تتبادله العائلة على مائدة العشاء. ولتناول العائلة العشاء فى ساعة كاملة، بدلاً من أن يتحول تناول العشاء إلى سباق، تنتقلون منه إلى المهمة التالية. أسأل ابنك كيف قضى يومه، وقدم له اهتماما لا يشاركه فيه أحد.

وهذه اقتراحات أخرى لخلق حوار ممتع على مائدة العشاء:

- قص قصصًا مضحكة.
- اسأل ابنك عن موسيقاه المفضلة.

- اهتم بأحلامه وأهدافه.
- تحدث معه عن الكتب التى قرأها.
- ناقش أمور السياسة والأحداث الجارية.
- شاركه فيما يقص عن المدرسة، واذكر قصصًا من يومك أثناء العمل.

اقترب من ابنك فى الوقت نفسه الذى تتيح له قدرًا أكبر من الاستقلال:

تخطى كمال اختبار القيادة بنجاح، وفى ذلك الصباح كان سيقود السيارة لأول مرة وحده متجهًا إلى المدرسة. صاحبته أمه إلى الجراج وضمته إليها، وبدلاً من أن تدعه يذهب ضمته إليها بقوة أكثر، إذ انها كانت تدرك أنه بالقدر الأكبر من الحرية التى ستتيحها له، سيدخل ابنها مرحلة جديدة فى حياته. وعندما كانت تودعه ضغطت بأصابعها على ذراعه.. فقال لها "أمى يجب أن تدعينى أذهب الآن.. أمى يجب ان تدعينى اذهب. أمى! إنك ممسكة بذراعى.. أرجوك دعينى اذهب." وبضحكة باهتة وتعبير فيه قدر من المرارة دعته يذهب، ووقفت تشاهده وهو يقود السيارة حتى غاب عن نظرها.

هناك خيط رفيع بين التمسك بابنك، وأن تدعيه يذهب. فأنت تريدين أن تظلى دائمًا متواجدة، تلعبين دورًا فى حياة ابنك، وفى المقابل تريدين أن ترى ابنك قادرًا على الاستقلال واتخاذ قرارات سليمة لتتأكدى من نجاحه بعد المرحلة الثانوية.. ولعلك تتساءلين: "كم من الحرية والاستقلال يمكن أن يفوق الحد ويتعداه؟" هل لى أن اثق أن ابنى سوف يتخذ القرارات السليمة باستمرار؟".

إن إحساسك برغبة قوية لحماية ابنك هو أمر طبيعى؛ خاصة وأنك اعتدت أن تلعب هذا الدور لسنوات طويلة. ومن خلال خبرتك كمراهق فى الماضى وكوالد فى الحاضر.. فإنك ترى المخاطر المحيطة بابنك، وهو ما يجعل سماحك له بتحقيق قدر أكبر من الاستقلال أمرًا صعبًا؛ فلا يمكن أن تضمن أن كل قرارات ابنك سوف تكون صائبة، ولكن عليك أن تتيح له

مساحة للخطأ وهذه هى الوسيلة التى يتعلمون منها كيـف يحـافظون علـى أنفسهم فى المواقف المشابهة.

ولتتخيل علاقتك بابنك، وكأنها حبل مربوط على خصـرك، كلمـا وجدت ابنك يتخذ قرارات مسئولة، تركت له جزءًا أكبر مـن الحبـل؛ حتى تصل للمرحلة التى تشعر فيها أنك تستطيع أن تقطع ذلك الحبـل، ولتثق وقتها أنهم سوف يعودون بسلام. وبتشجيع ابنـك أن يتخـذ تلـك الخطوات.. فإنك تساعد فيه روح الجرأة ليبدأ حياته بشكل مستقل.

وفى الوقت نفسه الذى ينمو فيه ابنك ويتغير، تمر أنت أيضًـا بأزمـة تطور، تحاول أن تحدد فيها خطوتك المستقبلية؛ ففى أى وقت مـن أوقـات فراغك تجد نفسك تفكر فى التغير الذى سيطرأ على حياتـك. وحـاول أن تبحث فى ذاكرتك عن شىء كنت تود عمله ولكنك أرجأته حتى يكبر ابنك. ربما كنت تود دراسة شىء ما أو تدعيم معلوماتك فى هوايـة تحبهـا، أو حتى فى تغيير مهنتك. ربما تود السفر فى رحلة مع زوجتك (أو زوجـك) لتعميق الرابطة بينكما، والاحتفال بتلك المرحلة الجديدة فى علاقتكما.

وعندما ينتابك القلق على مستقبل ابنك.. وكيف سيشرع بالبدء فيه، عليك أن تقوم بإعداد قائمة بما سيحتاجه عندما يلتحـق بالجامعـة أو فـى مسـكنه الجديد.. حاول ان تعرف كل احتياجاته وتحدث مع آبـاء لأبنـاء مـراهقين، وبعدها ابدأ بشراء هذه الأشياء بالضبط.. كما كنت تفعـل اسـتعدادًا لمولـود جديد.. فكر فى شىء خاص، تود إرساله مع ابنـك مثـل بعـض الأشـياء المفضلة لديه من حلوى مثلاً، وصور لأفراد العائلة.

ويمكنك أن تكتب تعليقًا بسيطًا يقرأه ابنك كل يوم؛ خاصة فـى أول شهر بعد رحيله؛ لتهدىء إحساسه بالحنين إلى البيت والعائلة.

هنيئًا لك! لقد ربيت ابنًا مراهقًا.. حافظت على حدودك وقت الشدة والمتاعب، ثم ودعته وهو ذاهب لاكتشاف مستقبل جديد فى مناخ به قدر أكبر من الحرية.. إن ابنك ينتقل الآن من عالم الاعتماد عليك إلى عـالم

الاعتماد على الذات. ويمكنك الآن أن تعتمد فقط على مشاعر الحب الكامنة بينكما.

كن شجاعًا فى تدعيم روح الاستقلال :

احتضن والد "رامز" ابنه بقوة، بعد أن أدخلا أخر صندوق فى حجرته ببيت الطلبة. قال والده "أنا فخور بك يا رامز"، وهو يحبس دموعه، "أنت ابن رائع، وأنا أعلم أنك ستبلى بلاء حسنًا هنا".. والتفت أبيه خارجًا، ولكن ابنه همس قائلاً: "أبى... أنا أيضًا سوف أفتقدك". وعلى الرغم من صعوبة ذلك الموقف إلا أن والد "رامز" كان يعلم جيدًا أنه قد اتم مهمته على خير وجه، وأعد ابنه لمرحلة جديدة، يعتمد فيها على نفسه خارج محيط العائلة.

إن تنشئة أبن مستقلا تتطلب قدرًا كبيرًا من الشجاعة والإصرار. إنه أمر يتطلب منك أن تحد تدريجيًا من سيطرتك، وترشده أثناء مرحلة المراهقة بدلا من أن تتحكم فيها. وقد تكون تلك السنوات مخيفة، عندما تراودك الشكوك، وتتساءل: "هل أستطيع أن أثق أنه سيفعل الصواب؟".

فكلما تتيح لهم قدرًا أكبر من الاستقلال الآن يقل قلقك عليهم، عندما يغيبون عن ناظريك.. فلتشجعهم للبحث عن عمل وعلى تدبير شئونهم المالية. اذهب معهم إلى البنك ليفتحوا حسابهم المالى، واطلب منهم أن يدخروا شيئًا مما يكسبونه للمساهمة فى مصاريف الدراسة أو لأى ظرف طارئ.. وعلمهم كيف يعدون ميزانية لمصاريفهم الشهرية، حتى إذا قل دخلهم لا يشعرون بأزمة كبيرة.

ولتدعم فيهم القدرة على التفكير المستقل، قم مع ابنك بإعداد قائمة بالطلبات المنزلية، ثم اذهبا معًا إلى المتجر، وعلم ابنك كيف يقارن الأسعار ويقرأ المكتوب على كل منتج، ولا تتوقف عند هذه المرحلة.. بل اجعل ابنك يحمل معك ما اشتريتموه، ويضع كل شىء فى المكان

المخصص له، وأره كيف تغسل الخضروات والفاكهة قبل وضعها فـي الثلاجة، وكيف تضع اللحوم فى الفريزر فورًا.

يجب أن تعلمه كل شيء، كيف يلضم الإبرة ويخيط زراره إذا وقع، وكيف يقوم بكى ملابسه بنفسه ويأخذ ملابسه للتنظيف، ويفصل الملابس الداكنة عن الفاتحة عندما يقوم بغسلها.. علمهم كيف يتصلون بسيارة أجرة إذا أرادوا ذلك، وكيف يأخذون موعدًا مع الطبيب بأنفسهم، أو يتصلون بمن يصلح شيئًا تعطل في البيت. يجب أن يعرفوا الأدوية التي يمكنهم تناولها، عندما يصابون بالبرد أو ترتفع حرارتهم.

عليك أن توسع مداركهم وتزيد من مصادرهم؛ ليعرفوا كيف يصرفون حياتهم اليومية ويتعاملون مع أزمات المستقبل. وعليك أن تمتدحهم حين يحاولون وتصححهم حين يخطئون. والمكافأة تزيد من استقلالهم، عندما يقوم ابنك بمحاولاته للقيام بتلك المهام المختلفة.. ودعم ابنك عندما يواجه تحديات جديدة ولا تعطيه الحلول السهلة، بل دعه يكتشف وحده وليراجع كل ما لديه من خيارات ويحل مشاكله بنفسه، فلا يعود إليك إلا عندما يعدم كل وسائله.

ويجب أن تثق أن ابنك سيحتفظ دائمًا بالقيم التى دعمتها فيه، وثق بأنه قوى وقادر على عمل كثير. وتأكد أن ما يحدث ما هو إلا سنة الحياة، عالمًا أنه يتعين على ابنك أن يترك العائلة؛ ليبدأ رحلته فى عالم جديد، وعلمه ألا ييأس عندما يخفت بصيص الأمل من أمامه وأن يكون شجاعًا عندما يشعر بالوحدة، فعندما ينطلق ابنك ليبدأ مشواره الجديد.. يجب أن تكون قد أذقته الجرعة الأولى من الحرية.

كافئ ابنك على اتخاذ قراراته الخاصة بنفسه :

أثناء دراسته الجامعية التحق والد "سمير" بإحدى الجامعات المرموقة. ودائمًا ما تخيل ابنه، وهو يلتحق ويدرس بالجامعة نفسها. وعندما أتم "سمير" دراسته الثانوية وبدأ بزيارة الجامعات المختلفة؛ ليتقدم

إليها قام والده بتحديد موعد له لزيارة الجامعة التى درس هو فيها، غير أن سمير رفض أن يتقدم لتلك الجامعة.. لقد كان صعبًا على والد "سمير" أن يتخلى عن حلمه القديم ولكنه تفهم الأمر. لقد أراد "سمير" أن يحقق ذاته، دون أن يبقى دائمًا فى ظل والده.

إن تحقيق الذات هو جزء مهم جدًا ومرحلة أساسية نحو تحقيق الاستقلال الشعورى والنفسي. كما أنه نقطة تحول ضرورية قد تكون شاقة على كليكما.. ففى بعض الاوقات قد يبدو لك الأمر وكأن ابنك يخيب آمالك ويرفض مبادئك. فهم قد يرتدون أشياء مختلفة تمامًا عما ترتديه أنت، وتكون حجرات نومهم فى منتهى الفوضى، وملابسهم غير متناسقة، وشعرهم أطول من المعتاد. ولكن هذه الثورة على كل ما هو مألوف هى علامة جيدة تشير إلى أن ابنك ينمو بشكل سوى. فهو فى مرحلة اكتشاف لما يؤمن به.. وما هو مهم بالنسبة له؛ ففى الوقت الذى يبدو فيه ابنك وكأنه يلقى بكل مبادئك فى سلة المهملات، ستجد بارقة أمل أنه سيكون على ما يرام.

دع ابنك يعلم جيدا أنه مع استقلاله واتخاذ قراراته الخاصة بنفسه.. فإنه تقع على عاتقه مسئوليات جديدة، كما أن له حقوقًا جديدة. ودعه يعلم أيضًا أنه كلما استمر فى تحمل مسئوليات جديدة زادت الامتيازات التى يتمتع بها.. وقد تكون تلك المهام الجديدة، هى: العمل لمدة عشر ساعات يوميًا، أو احتفاظه برخصة قيادته دون مخالفات.. وقد تطلب منه أن يبدأ فى تحمل نفقات استئجاره لأفلام الفيديو أو رحلاته الخاصة، أو حتى ما ينفقه فى مطاعم الأكلات السريعة.. ويمكنك أن تحمله مسئولية مهام إضافية لتدعم قيمة العمل لديه، أو أن تطلب منه القيام ببعض الواجبات المنزلية، والتى تساعده على العيش بشكل مستقل فى المستقبل.

وهدفك هنا هو أن تعلم ابنك كيف يعتمد على نفسه، وهو أمر تحاول القيام به عبر سنوات طويلة، ولكنه يأخذ شكلاً، فيه قدر أكبر من

الجدية عندما يبدأ ابنك فى دخول مرحلة المراهقة. ودعه يعرف أنه؛ حتى يتسنى لك أن تثق به، يجب أن يكون سلوكه واختياراته أمورًا يمكن التنبؤ بها. وكلما مر شهر يظهر فيه سلوك حسن، يجعلك تشعر أنه يمكن الوثوق به.. ويمكنك وقتها أن تحد من بعض القواعد. فإذا التزم بالموعد المحدد له للعودة إلى المنزل على سبيل المثال، يمكنك أن تسمح له بالعودة فى وقت متأخر نسبيًا تحت ظروف معينة، ويجب أن تجعله يعرف أنك تلاحظ جيدًا حسن اختياره، وأنك قررت أن تمنحه سلطة أكبر على حياته وشئونه اليومية.. كما يجب أن يعرف أن اختياراته تؤثر على الآخرين أيضًا.

ولتراع أن يكون سلوكك دائمًا متسقًا ولتبتعد عن السيطرة النفسية، متيحًا له وضع القواعد الخاصة به بنفسه، ولكن إن أفسد هذه الفرصة.. عليك أن تعود إلى القواعد القديمة. وإذا ماطل أو كسر أى من هذه القواعد.. فإنها علامة لك أنه غير مستعد بعد لهذه الدرجة من الاستقلال.

إن هدفك هو تنشئة مراهق مستقل، قادر على اتخاذ قرارات سليمة، ذات تأثير إيجابى على مستقبله. وتتطلب عملية الانفصال عنك جهدًا كبيرًا، ولكن يمكنك أن تقدم لابنك مظلة انقاذ حتى يستطيع القفز من عالمك بسلام.

وهكذا يمكنك أن تبدأ:

- تذكر أن لابنك مخاوف، كما أن له آمالاً وأحلامًا.
- نم إحساسه بالمسئولية نحو نفسه ونحو العائلة.
- قدم له وسائل يستطيع من خلالها أن يحل مشكلاته، ويتخذ قرارات آمنة.
- ساعد ابنك على تبين المواقف الخطرة.
- شجعه على التفكير العميق فى قراراته واختياراته، وما يترتب عليها من تبعات.

دعم المرونة :

كان "مجدى" طفلا مزعجًا ومتقلب المزاج ، وأثناء نوبات الصراخ التى كانت تنتابه، كثيرًا ما كانت أمه تتساءل فى قرارة نفسها ما إذا كان يمكنها تحسين سلوك ابنها، وما إذا كانت العائلة أكثر تقبلاً له. وعندما دخل "مجدى" المدرسة تحول إلى الضحية بين زملائه فقد كانوا نادرًا ما يلعبون معه وكثيرًا ما يهزأون به. وفى المرحلة الإعدادية أصبح "مجدى" أكثر تباعدًا، وليس له من يمكن أن يعتبره صديقًا. غير أن أمه لم تيأس أبدًا، فعندما كان فى مرحلة الدراسة الثانوية كانت تبقى معه كل ليلة، تساعده فى أداء تلال الواجبات المدرسية، التى يبدو وكأنها لا تنجز أبدًا.. كما شجعته على الالتحاق ببعض الأنشطة أثناء فترة ما بعد المدرسة. وعندما التحق "مجدى" بالجامعة، كان شابًا خجولاً، ولكنه ملىء بالثقة بالنفس، أثناء دراسته بكلية الطب اكتشف أنه مصاب باضطراب الانتباه.

إن المرونة والتكيف أمران مهمان جدًا لحماية ابنك من صخب الحياة وتوتراتها، إن المرونة هى القوة التى تقف أمام التحديات التى تواجه ابنك وتقوده إلى الأمل فى مستقبل مشرق. إن تنمية المرونة عبر الأيام تبعث الحياة لنفس قوية، لا تقهرها التحديات والإحباطات؛ فالأوان لا يفوت إطلاقًا على تنمية المرونة، وتعليم ابنك كيف يتكيف مع الأوضاع المختلفة.

وقد أظهر كثير من الأبحاث أن الابن المراهق بحاجة إلى إنسان ناضج واحد – على الأقل – يتقبله دون أى اعتبارات أخرى، وهذا ما يساعده على مواجهة الرسائل التى تصله من الآخرين بأن هناك ثمة خطأ فى شخصيته، وهو ما يجعله أكثر شجاعةً فى الصمود وعدم الاستسلام لليأس. ويمكنك أن تكون ذلك الشخص، الذى يمده بالشجاعة التى يحتاجها. إن العلاقة الوالدية بأبنك هى الشىء الذى يخلق لدى ابنك الدافع إلى النجاح والبقاء صامدًا فى مواجهة التناقضات، ودرجة دعمك له تخبره بمدى أهميته وقيمته بالنسبة لك. وكأبن مرن، سوف يشعر بأنه

ذو قيمة.. سوف يتصرف ابنك بشكل مستقل عن أقرانه، فلا يفعل ما يرضى الآخرين فقط ليحظى منهم بالقبول، أو يقلد الصورة أو الدور الذى يضعه فيه الآخرون.. فهذا لا يجعلهم فقط يقدرون ذاتهم المستقلة، ولكن يعلمهم كذلك كيف يدركون وينمون مواهبهم الخاصة.

عندما تكون نصيرًا لابنك، يمكنك أن تعلمه كيف يفرق بين القضية والمشكلة، وكيف يجد وسائل غير تقليدية للتعامل مع كلاهما. علمه كيف يعيد تقيم الأمور فينظر إلى الأشياء السلبية بأسلوب إيجابى، ويعتبر أخطاءه جزءًا من عملية التعلم وليس فشلاً، خذ بيده لتنمى فيه التفكير النقدى والمهارات المختلفة، عن طريق مناقشة القضايا العامة والتفكير فى حلول لها.. اسأله "ماذا يمكنك أن تفعل فى موقف كهذا؟" دون أن تعطيه الإجابة.

شجع ابنك على الاشتراك فى نشاطين على الأقل، خارج نطاق المناهج الدراسية. وإذا كانت الفرص محدودة.. ركز على العمل التطوعى، وحدد له التزامًا محددًا فى كل فصل دراسى. إن التطوع بوقته وجهده ينمى إحساسه بالانتماء والاتجاه إلى العمل الاجتماعى، الذى يستهويه، وهو الأمر الذى سيظل معه إلى الأبد.. لا تيأس ابدًا، إن المرونة مهارة نكتسبها وأنت أفضل معلم لها.

إن المنزل الذى ينمى المرونة يتسم بالآتى:

- عدم إصدار الأحكام.
- التدعيم.
- الاحترام.
- مواجهة التحديات.
- الاعتناء بالأبناء.
- تحديد الأهداف.
- الصبر.
- الثقة بالأبناء.
- الإبداع.
- التفاؤل.
- حل المشكلات.
- الوعى بالذات.
- الأمل.
- تعدد المصادر.

حول الخوف إلى فعل :

إن مرحلة المراهقة – بالنسبة لعديد من الآباء – هى مرحلة مشوبة بالخوف.. لم يعد ابنك تحت نظرك كما اعتدته أن يكون، بل إنه يتمتع بقدر وافر من الحرية لم يتح له من قبل.. فقد تشعر فى بعض الأحيان أنك تنزلق من منحدر جليدى عالٍ، دون شيء تمسك به أو تتكئ عليه.. وعلى الرغم من إيمانك بأن هذه المرحلة سوف تنقضى بسلام، إلا أنك تلتقط أنفاسك خوفًا مما قد يحدث.

ويمكن أن يعد الخوف عقبة فى مسار العلاقة بين الآباء وأبنائهم المراهقين.. فقد يبالغ بعض الآباء فى فرض حمايتهم على أبنائهم، فى حين يستمر أباء آخرون فى أسلوبهم نفسه فى معاملة أبنائهم متجاهلين أى خطأ يمكن.. أن يحدث. وفى الحقيقة.. إن الحياة كانت وستظل دائمًا مليئة بالمخاطر، ولكن أبناءنا غالبًا ما يتخطون تلك المرحلة على الرغم من مخاوفنا.. ولكن الفرق بين المراهقين الذى يعبرون مرحلة المراهقة بسلام وغيرهم ممن يتعثرون يكمن فى درجة عالية من الحنكة، والقدرة على حل المشكلات بأسلوب متحضر.

العب مع أبنك لعبة "ماذا ستفعل لو...؟". "ماذا ستفعل إذا وجدت ثقبًا فى إطار السيارة أو إذا تعطلت منك؟" "قل لى عن الخطوات التى ستتخذها، إذا تواجدت فى حفل ما وشعرت بعدم الراحة" "ماذا ستفعل إذا لم تجد أحدًا بالمنزل حين تصل؟" أسأل ابنك أسئلة متعددة، وكن محددًا.. كلما أظهر ابنك قدرة أكبر على حل المشكلات، يمكنك أن تسأل: "إذا كنت على الإنترنت وأرسل لك شخصًا لا تعرفه رسالة فورية أراد فيها التعرف عليك، وبدا لك أن معرفة ذلك الشخص قد تكون شيقة.. ماذا ستفعل؟" "ما الخطوة الأولى التى ستتخذها إذا أراد هذا الشخص مقابلتك؟" "ماذا ستفعل إذا كنت على موعد مع من تحب، وشعرت أن الأمور تسير بشكل أسرع من المتوقع؟" .إذا أحسست أنهم غير قادرين

على الإجابة بشكل مقبول عن المشكلات، فابدأ بعدها بتعليمهم المنطق وموازنة الأمور.

إن تعدد الحيل هو أسلوب تفكير وفى الوقت الذى يخرج فيه ابنك لمعترك الحياة، يمكنك أن تنمى فيه القدرة على خلق أساليب تخرجه من المواقف الصعبة.. فلتقدم له سيناريوهات من الحياة الواقعية، وسر معه فى كل خطوة يتخذها لحل المشكلة، وعندما يتوقف عند إحدى المراحل قدم له خيارًا أو اثنين؛ حتى يستطيع تخطى تلك المرحلة.

عندما يواجه ابنك موقفًا جديدًا فى الحياة.. اسأله كيف كان يمكنه أن يتصرف بشكل مختلف، وكيف كان سيؤثر ذلك على النتيجة.. قص له مواقف صعبة، تعرضت لها فى حياتك وكيف تخلصت منها، أو تحدث عن أوقات فارقتك فيها الحنكة، وأسأله لو كان فى الموقف نفسه كيف كان سيصلح الأمور.

لا يمكن أن تكون قرارات ابنك سليمة دائمًا، بغض النظر عن كل تلك الممارسات للخروج من المواقف الصعبة.. فإذا تعثر ابنك فى موقف ما، أطلب منه أن يرسم خطًا فى منتصف ورقة، ويكتب المشكلة فى الجزء الأعلى.. أما الجزء الثانى فيكتب فيه الحلول التى توصل لها للخروج من ذلك الموقف. ثم أطلب منه أن يرقم تلك الحلول بادئًا بالأفضل فالأسوأ.. وليتخير أفضل خمسة حلول، وداوم معه على هذا الأسلوب فى حل المشكلات، معطيًا رأيك ومشجعًا له عندما يحسن صنعًا.

وهاك بعض الوسائل لتزيد من حنكة ابنك وتعدد حيله:

- علمه تغيير إطار السيارة وكيفية تشغليها، إذا توقفت، وبمن يتصل فى حالة وقوع حادث.
- علمه كيف يقدم (بقشيشًا) لنادل بمطعم، على سبيل المثال.
- علمه كيف يتصل بسيارة أجرة، أو يطلع على جدول سيارة النقل العام.

- اشرح وناقش معه كيف يتقدم إلى وظيفة، ويحافظ على بقائه فيها إذا تم قبوله.

أرسى التقاليد :

إن التقاليد هى عنوان العائلة.. إنها الرابط بين ماضينا وحاضرنا.. إنها الطريقة الخاصة التى تمارس بها العائلة الحياة بكل ما فيها من مناسبات ورحلات ونقاط تحول؛ فكل عائلة تزداد قوة مع كل تقليد يربط بين جيل وآخر.

وقد لا تشعر أنك قد وضعت أسسًا لعادة ما، إلا عندما تقوم بشيء مختلف؛ فرائحة الكعك على سبيل المثال قد تكون علامة بدء الإجازة والأعياد عند إحدى العائلات.. أما عائلة أخرى فقد تقوم بوضع صور أفرادها مع الصور القديمة للأجداد احتفالاً ببدء الأعياد.

اربط عائلتك برباط الحماية ببناء تقاليدكم الخاصة:

- **ضع شمعة عند النافذة:** فيعلم أفراد العائلة المسافرون أنك تنتظر عودتهم بسلام.
- **اشعل المدفأة:** اشعل المدفأة فى ليالى الشتاء القارسة؛ ليبقى البيت مبعثًا للدفء والحماية من الصقيع الخارجى.
- **علق الزينة:** لتحتفل بعودة بقية أفراد العائلة، الذين غابوا طويلاً عن البيت.
- **أعياد الميلاد:** اجعل اليوم من أوله لآخره يومًا خاصًا. أخبر المدرسة أنه عيد ميلاد ابنك أو ابنتك، وأخبز لهم الكعك المفضل لديهم.. اغسل السيارة لابنك وأدر موسيقى أغنيات فى الأعياد.
- **عيد الحب:** ابتع حلوى بأشكال قلوب، وحضر عشاءً خاصًا بهذه المناسبة.
- **أعياد الربيع:** ضع سلة واملأها بالبيض الملون، وأرسل مثلها لأصدقاء أبنائك.

- **التخرج :** اصنع ذكرى لا تنسى، والتقط الصور لابنك من الطفولة إلى التخرج، وشاهد مع العائلة شرائط الفيديو، التى تسجل حياته طوال السنوات الماضية.
- **رأس السنة:** اصنع عشاءً مخصوصًا تتناوله العائلة قبل منتصف الليل.. علق الزينات، وتابع احتفالات رأس السنة فى التلفاز مع عائلتك.

كان يا ما كان :

منذ حداثة عمرها كانت "رشا" تسمع قصصًا شتى عن أجيال من النساء القويات فى عائلتها.. فقد عايشن أعاصير وحروبًا وفقدن أبناءً وأحبة، ولكنهن انتصرن على كل هذه الشدائد. وكلما تعثرن وسقطن، كن ينهضن مرة أخرى، مجابهات كل ما يواجههن من مصاعب وآلام.. فتبدو الواحدة منهن، وكأنها صارت أكثر صلابة عن ذى قبل.. ولذا نشأت "رشا" وهى تعرف جيدًا أنها هى أيضًا امرأة قوية، وأنها جزءً من أسطورة من نساء، لم يصمدن فقط، بل انتصرن على الحياة.

إن ابنك هو مجموعة من الذكريات والتقاليد، وتقاليد العائلة التى يربطها الحب والتسامح والأسطورة والحقيقة. ولتكن حامى حمى العائلة ومؤرخها ورابطة الوصل بينها.. يجب أن تختار فكرة أساسية أو شعارًا إيجابيًا لعائلتك مثل (النصر على الشدة) أو (الصبر وقت المتاعب) أو (سعيد هو المعطى)؛ فأى شعار تختاره يجب أن تطبقه على عائلتك وتاريخها. فحتى فى أكثر العائلات غير الناجحة، يمكنك أن تجد بعض الأحداث الإيجابية التى يمكنك أن تخلق منها شعارًا.. فرواية قصص الأسلاف هى طريقة آمنة تدعم فى نفس ابنك قيم اناسًا عايشهم، أو طالما سمع عنهم عبر السنين. وبسرعة ستجد تلك القصص البطولية تتداخل مع تاريخ ابنك الشخصى، ويصبح الأحياء جزءًا لا يتجزأ من ماضيه وحاضره.

ولتكن أنت الشاعر والراوي، وأبدأ مبكرًا، وقدم هذه القصص التى تزخر بالقوة والتعاطف والحكمة والطيبة إلى خبراتهم الخاصة. ولتمد جذورهم عميقًا لتنمو وتنتعش من أصولها.

كل منا بحاجة إلى بطل أو بطلة.. فحاول أن تجد هذه البطولة فى بعض شخصيات عائلتك الحالية، ووضح لابنك أو ابنتك كيف يشبهون أسلاف العائلة وأبطالها، وأشرح لهم أوجه التشابه بينهم. وقد يتضمن هذا التشابه طموح ابنك أو خفة ظله أو طريقة معالجته للأمور.. أبن أسطورة نجاح لتساعد ابنك أن يعى من هو، وإلى من ينتمى، وليكتشف البطولة داخل نفسه.

ولتبحث وسط صورك الفوتوغرافية لتجعل للأسطورة جانبها المرئى.. ولتصنع ألبومًا خاصًا للصور بتعليقات تحت كل صورة ورتب الصور ترتيبًا زمنيًا.. وتحدث مع ابنك عن مراحل حياتك وعن الشخصيات التى لعبت دورًا فيها فى كل مرحلة.. وسوف يشعر ابنك بشغف نحو هذه الصور؛ إذ إنها تقول له شيئًا عن تاريخ العائلة. حاول أن تعرف من هم أجدادك، وضع شجرة للعائلة لتزيد من فضول ابنك.. وخذ ابنك فى نزهة ليشاهد المكان الذى تربيت فيه، والأماكن التى لعبت فيها؛ فمعرفة العائلة بأفرادها وتاريخها وانجازاتها يربطهم بها دائمًا ويدعم إحساسهم بالانتماء.

وتذكر أن تقول لهم أشياءً عن الوجوه التى يرونها فى تلك الصورة.. كانت إحدى الفتيات تدرس إدارة الأعمال، ولكنها قررت أن تغير دراستها، وتتجه نحو دراسة علم النفس. وقالت لوالدها: "لا أدرى لماذا أريد أن افعل هذا، ولكنى أشعر اننى أريد أن أعمل فى مجال أساعد فيه الآخرين".. وبذل والدها كثيرًا من الوقت والجهد، محاولاً إقناعها كيف يمكنها مساعدة الآخرين، من خلال عملها بإدارة الأعمال؛ إذ إنه هو أيضًا كان يعمل بالمجال نفسه. وعلى الرغم من كل

محاولاته.. إلا أن السنوات الطويلة التى استمعت فيها لقصص أفراد العائلة، الذين حاربوا وعملوا، مع الأيتام، وعالجوا المرضى فى الأحياء الفقيرة خلقت بداخلها رغبة قوية لأن تستمر فى ذلك التقليد.

إن العائلة هى إطار حياة ابنك المراهق.. وهذه الأسطورة ستعلمهم كيف يوفون الدين لأفراد عائلتهم؛ فعندما تنجب أبنًا فإنك تنمية وتنمى روحه؛ ليضيف شيئًا لنا.. فأنت تربى ابنك وتنشئه ليكون فردًا إيجابيّا ومسئولاً فى العائلة.. أما هم فسوف يتعلمون منا وسوف يكتشفون السعادة الغامرة، عندما يعرفون سر وجودهم فى الحياة.

ليس هناك مكان مثل البيت :

ارتعشت شفتى "باسم" وهو يودع أمه، قبل أن يدخل المدرسة، لأول مرة ليلتحق بالصف الأول. ابتسمت أمه بتعاطف وانحنت وطبعت قبلة بأحمر الشفاه على كفه، وأغلقت أصابعه على كفه قائلة: "عندما تشعر بالخوف افتح يدك وانظر إلى القبلة على كفك وسوف تعرف أننى معك".. وبعد أثنتى عشر سنة، وعندما كان "باسم" يكاد يصل طوله إلى حوالى مترين، احتضن أمه مودعًا ليذهب إلى الجامعة.. وشعرت أمه أن جسده يرتعش قليلاً. وكما فعلت من قبل، تناولت كف ابنها الكبير وطبعت عليه قبلة رقيقة، وابتسمت وهى تكاد أن تبكى، وهمست: "باسم.. أنا دائمًا معك".

فى عالمنا هذا ذى الإيقاع السريع ربما تكون قد انتقلت من مسكن إلى أخر، ولكنك ستظل دائمًا أنت هو البيت وتأخذه معك حيثما تذهب.. إن بيتك هو الملجأ الذى يعود إليه ابنك، كلما طلب الراحة والحب والتقبل، وسوف تظل أنت دائمًا هو المؤثر الأول والأساسى فى حياة ابنك.. إنهم يشعرون بالأمن فى البيت الذى يمتلئ بذكرى الاحتفال والتقدير. وعلى الرغم من أنهم دائما ما يدفعوننا طلبًا للمزيد من الاستقلال.. إلا أن الخشية لازالت تملأ قلوبهم، غير موقنين مما ينتظرهم.

إن ابنك بحاجة إلى اهتمامك وحبك مثلما كان يحتاجهما، وهو صغير.. إنك تمثل لهم مصدرًا للحماية عندما يفسد الأمور أو يشعر بالإحباط.. إن التزامك القوى بأن تكون مبعثًا للحب والسلام والتناغم هو الذى اعطى ابنك مكانًا آمنا؛ ليكون نفسه دون تزييف أو ادعاء.. إن عائلتك هى الشيء الذى يوقن ابنك دون شك أنه ينتمى إليه.

وحتى أثناء مقاومتهم لنا يشعر أبناؤنا بالارتياح نحو المعايير والقيم التى حددناها لهم.. إنهم يشعرون بالطمأنينة أن أعياد ميلادهم سوف يحتفل بها، وأن الإجازات التى نمضيها معهم تملأنا بالسعادة، وأن مستقبلهم وسعادتهم هما أهم أولوياتنا.. فهم يعلمون متى يكون سلوكهم محمودًا ومتى يكون مرفوضًا.. ويعلمون أن حجرات نومهم سوف تنتظرهم عندما يعودون، وأن أذرعنا ستحتضنهم عندما يتملكهم الحزن. وقد اكتشفوا من خلال سنوات تفهمك ورعايتك لهم أن أيامهم لا يمكن أن تكون سعيدة دائمًا.. ولكن الغد سيكون أفضل.

لقد تعلموا فى بيتك أن يطلبوا ما يريدون، وأنك سوف تعطى دون توقع لمقابل.. وعرفوا كيف ينظرون إلى أخطائهم على أنها خبرات، تعلموا منها؛ فيصمدون بعدها ويحاولوا مرة أخرى، وأصبح الدأب والاستقامة هما أفضل الخصال التى يحمدون عليها.. فمنك عرف أبناؤك أنه ليس هناك مستحيل إذا أرادوا هم ذلك ، وأن الشخصية الحميدة ليست مجرد موقف واحد.. بل مجموعة متناسقة من المواقف.

لقد صنعت بيتًا من التعاطف والشجاعة والأمل؛ حتى تتواصل مع ابنك، وقد تعبت كثيرًا حتى تتعلم كيف يمكنك أن تكون أفضل والد يمكنك أن تكونه. ويغض النظر عن كل التحديات، فقد واجهت سنوات المراهقة.. إلا أنك واجهتها بإيمان أنه ما دام أقمت بيتك على الحب والضحك فقد أصبح الملجأ والملاذ، عندما يسعون للطمأنينة قبل مواجهة العالم الصاخب.



هذا الكتاب

يخاطب هذا الكتاب الأمهات والأباء ، ويقـــدم لهم خلاصة الأســـاليب العلمية الحديثة التى يوفرها علم النفس فى تعاملهم مع أبـــنائهم المراهقـــين ذكورا وأناثا ، لكسب صداقتـــــــهم وارشادهم للسبل القويمة ، وحل مشكلات هذه المرحلة الحرجة حتى تنتهى بسلام .

ويتجنب الكتاب إســـــتخدام المصطلحـــــــات العلمية و المجردة فى تناول موضوعاته ، فى الوقت الذى يقدم فيه المعلومة العلمية الدقيقة فى سياقـــها الحياتى ولغة التعامل اليومية بين الوالدين وابنائهم .

ويتعرض الكتاب للمواقـــف المختلفة ، والمتعددة ، والمتجددة كل يوم ، التى يجد الأباء انفسهم فى حـــوار خلالها مع أبـــنائهم،أوأنهم فى حـــا جة أمامها لاختراق الكثيرمن الحواجز لبدء نوع من الحـــوارات الضرورية فى مجالات يصعب التطرق اليها .

ولأن مكتبتنا العربية تفتقـــر إلى هذا النوع الجاد والســـهل الممتنع من الكتب التى تتزايد الحـــاجة اليها ، كان من الضرورى أن نقـــدمة للأســـرة الواعية الحريصة على سعادة ابنائها وتنشئتهم على أفضل وجه فى هذا العالم المتغير الحافل بالمخاطر والتحديات .

الأنجلو المصرية



